



# Vertaistuesta voimaa totaaliyksinhuoltajan arkeen

Muroma, Hanna  
Oksanen, Jasmin

Laurea-ammattikorkeakoulu  
Tikkurila

## Vertaistuesta voimaa totaaliyksinhuoltajan arkeen

Hanna Muroma & Jasmin Oksanen  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Opinnäytetyö  
Joulukuu, 2015

Muroma Hanna, Oksanen Jasmin

### **Vertaistuesta voimaa totaaliyksinhuoltajan arkeen**

Vuosi	2015	Sivumäärä	81
-------	------	-----------	----

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia vertaistuen merkitystä suomalaisille totaaliyksinhuoltajille sekä tutkia heidän arjessa jaksamistaan. Yhteistyökumppaniksi valikoitui kolmannen sektorin yhdistys Totaaliyhärit ry, joka järjestää erilaista vertaistoimintaa totaaliyksinhuoltajille. Yhdistyksen vertaistoinnista tutkittavaksi valittiin olohuonetapaamiset, ja kohderyhmänä toimivat ne Totaaliyhärit ry:n jäsenet, jotka olivat osallistuneet olohuonetapaamisiin. Opinnäytetyön tavoitteina oli tuottaa tietoa yhteistyökumppanille vertaistuen merkityksestä sekä tutkia kohderyhmän arjessa jaksamisesta. Lisäksi tavoitteena oli tuoda esiin totaaliyksinhuoltajien kokemuksia ja mielipiteitä vertaistoinnista.

Opinnäytetyö toteutettiin kvantitatiivisin menetelmin internetkyselyn avulla ja aineistoa käsiteltiin Spearmanin korrelaatiokertoimella ja keskiarvovertailulla. Lisäksi kaikista vastauksista laskettiin keskiarvot. Aineiston pohjalta voidaan todeta, että vertaistuki koettiin merkityksellisenä ja se oli vastaajien keskeisin syy hakeutua mukaan toimintaan. Tyytyväisyys vertaistointaan näkyi myös osallistujien halussa suositella toimintaa muille yksinhuoltajille. Suurin osa vastaajista koki suoriutuvansa arjen toiminnoista melko hyvin, vaikka toimeentulo koettiin haastavaksi. Opinnäytetyön tuloksista hyötyvät yksinhuoltajien kanssa työskentelevät tahot, sillä näiden tahojen on tärkeää ymmärtää vertaistuen merkitys yksinhuoltajille sekä saada tietoa yksinhuoltajien koetusta arjessa jaksamisesta.

Asiasanat: totaaliyksinhuoltajuus, yksinhuoltajuus, vertaistuki, arjessa jaksaminen

Muroma Hanna, Oksanen Jasmin

**Peer support as a resource in single parents' everyday lives**

Year	2015	Pages	81
------	------	-------	----

The object of this thesis was to investigate the significance of peer support given to Finnish single parents and examine how they manage challenges in their everyday lives. Totaaliyhärit ry was selected as the cooperation partner of this thesis. The organization arranges peer support in different forms to single parents and this thesis focused on one of the peer support group forms. The participants of the groups were the target group of the thesis. The aim of this study was to provide information for Totaaliyhärit ry about the meaning of peer support and to investigate how single parents manage challenges in their everyday lives.

This thesis was accomplished as a quantitative study in the form of an internet survey. The analyzing of the data was done with the Spearman's rank correlation coefficient and by comparing means. In addition, the means were counted from every answer.

Peer support was experienced as meaningful and it was one of the main reasons for the participants to join the support groups. Most participants would recommend the support groups to other single parents, which shows that the participants are content with the groups. The participants felt that they managed well in their everyday lives, even though livelihood was experienced as a challenge by most of the participants. It can be stated that organizations working with single parents can benefit from the results of this thesis. It is important for these organizations to understand the significance of peer support and to get information about the challenges in single parents' everyday lives.

**Keywords:** single parenting, peer support, managing everyday life

## Sisällys

1	Johdanto .....	6
2	Vertaistuki .....	7
2.1	Vertaistoiminnan tarkoitus ja merkitys .....	9
2.2	Aikaisemmat tutkimukset vertaistuesta .....	11
3	Yksinhuoltajuus .....	13
3.1	Yksinhuoltajuus Suomessa historiasta nykypäivään .....	13
3.2	Yksinhuoltajien arjessa jaksaminen .....	15
3.3	Yksinhuoltajuutta tukevat palvelut .....	16
3.4	Totaaliyksinhuoltajuus .....	19
3.5	Aikaisemmat tutkimukset yksinhuoltajuudesta .....	19
4	Totaaliyhärit ry .....	21
5	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet .....	22
6	Opinnäytetyön toteutus .....	23
7	Aineiston kuvaus .....	25
8	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus .....	27
9	Tutkimustulokset .....	28
9.1	Taustatiedot .....	28
9.2	Olohuonetapaamiset .....	32
9.3	Vertaistuen merkitys olohuoneryhmissä .....	34
9.4	Hyvän vertaistukitoiminnan ominaisuuksia .....	37
9.5	Yksinhuoltajuus .....	41
9.6	Palaute .....	43
10	Johtopäätökset .....	44
11	Pohdinta .....	52
	Lähteet .....	57
	Kuviot .....	60
	Taulukot .....	61
	Liitteet .....	62

## 1 Johdanto

Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan vertaistukea ja jaksamista totaaliyksinhuoltajien näkökulmasta. Teoriaosuudessa syvennytään vertaistoiminnan määritelmään, tarkoitukseen ja merkitykseen sekä perehdytään yksinhuoltajuuteen Suomessa historiasta nykypäivään. Työn tietoperustassa tarkastellaan myös yksinhuoltajien jaksamista ja totaaliyksinhuoltajuuden määritelmää. Koko opinnäytetyön keskiössä on pohdinta siitä, kuinka totaaliyksinhuoltajat kokevat vertaistoiminnan ja mikä merkitys toiminnalla on heille. Olennaista työssä on myös totaaliyksinhuoltajien koetun arjessa jaksamisen tarkastelu.

Opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia vertaistuen merkitystä suomalaisille totaaliyksinhuoltajille sekä selvittää suomalaisten totaaliyksinhuoltajien arjessa jaksamista. Yhteistyökumppaniksi työlle valikoitui kolmannen sektorin toimija Totaaliyhärit ry, joka järjestää vertaistoimintaa totaaliyksinhuoltajille. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa Totaaliyhärit ry:lle vertaistuen merkityksestä olohuonetapaamisiin osallistuneille totaaliyksinhuoltajille. Tavoitteena on myös selvittää kyseisten Totaaliyhärit ry:n jäsenten kokemuksia arjessa jaksamisesta sekä tuoda esiin heidän mielipiteitään ja kokemuksiaan olohuonetapaamisista. Tavoitteiden saavuttamiseksi laadittiin verkkokyselylomake Totaaliyhärit ry:n jäsenille ja kyselyn vastauksia analysoitiin määrällisin menetelmin käyttäen SPSS-ohjelmaa.

Totaaliyhärit ry valittiin muiden yksinhuoltajien parissa työskentelevien toimijoiden joukosta siksi, että se on Suomen ainoa yhdistys, joka järjestää vertaistoimintaa totaaliyksinhuoltajille. Yhdistyksen toiminta on siis yhteiskunnassamme ainutlaatuista. Totaaliyksinhuoltajuus näyttäytyi mielenkiintoisena, sillä se on Suomessa toistaiseksi harvinaista ja näin ollen tutkittua tietoa totaaliyksinhuoltajuudesta on saatavilla hyvin vähän. Totaaliyhärit ry:n tarjoamista vertaistuen muodoista tutkittaviksi valikoituivat olohuonetapaamiset, sillä ne koettiin konkreettisimmaksi ja kiinnostavimmaksi vertaistuen muodoksi. Aiheen rajaaminen mahdollisti kyselylomakkeen muodostamisen sopivan mittaiseksi.

Tämä opinnäytetyö on hyödyllinen, sillä se antaa yhteistyökumppanillemme Totaaliyhärit ry:lle tietoa siitä, miten heidän jäsenensä ovat kokeneet toiminnan ja mitä kehitettävää toiminnassa mahdollisesti nähdään. Sen lisäksi, että Totaaliyhärit ry hyötyy toiminnasta saatavasta palautteesta, yhdistys myös välittää tietoa totaaliyksinhuoltajaperheiden olosuhteista päättäjille. Totaaliyksinhuoltajien vertaistuen kokemusten ja arjen jaksamisen tutkimista tarvitaan, sillä totaaliyksinhuoltajuus on aihe, jota on tutkittu toistaiseksi hyvin vähän. Suomessa on jonkin verran tehty opinnäytetöitä, jotka käsittelevät yksinhuoltajien jaksamista, mutta nämä opinnäytetyöt eivät yleensä käsittele totaaliyksinhuoltajuutta ja määrällisin menetelmin niitä on tehty vain harvoin. Useimmat yksinhuoltajuudesta Suomessa tehdyt suuremmat tutkimukset käsittelevät yksinhuoltajien taloudellista asemaa, toimeentuloa ja työllistymistä

ja muu yksinhuoltajuuteen liittyvä tutkimustieto on harvinaisempaa. Yhteiskunnassamme olisi syytä tutkia yksinhuoltajien vertaistuen kokemuksia ja arjen jaksamista laajemminkin, sillä tutkimustieto tästä aihepiiristä on toistaiseksi vähäistä.

Sosiaalialan kentällä tämä opinnäytetyö on merkityksellinen Totaaliyhärit ry:n lisäksi myös muille kolmannen sektorin toimijoille, jotka järjestävät yksinhuoltajille vertaistoimintaa. Työstä voivat hyötyä kaikki sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset, jotka työskentelevät yksinhuoltajien kanssa, sillä tässä opinnäytetyössä käsitellään totaaliyksinhuoltajien jaksamista ja tuodaan esiin tekijöitä, joiden on tässä työssä todettu vaikuttavan totaaliyksinhuoltajien jaksamiseen. Vertaistuen merkityksellisuuden ymmärtäminen on yksinhuoltajien kanssa työskenteleville alan ammattilaisille tärkeää. Tämä opinnäytetyö tuo uutta tietoa totaaliyksinhuoltajuudesta sosiaalialan kentälle, sillä yhtäkään tutkimusta tai tutkielmaa ei toistaiseksi ole tehty juuri tästä aiheesta. Työ antaa lukijalle käsityksen siitä, mitä vertaistoiminnan tekijöitä totaaliyksinhuoltajat kokevat hyödyllisiksi, miten vertaistuki vaikuttaa totaaliyksinhuoltajiin ja heidän elämäänsä sekä siitä, millaiseksi totaaliyksinhuoltajat kokevat jaksamisensa.

## 2 Vertaistuki

Jonkinlaista vertaistoimintaa on ollut olemassa kauan, koska ihmisillä on aina ollut tarve olla vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Erilaisissa yhteisöissä on ollut selviytymisen kannalta ratkaisevaa, miten sen jäsenet ovat pitäneet toisistaan huolta. Ensimmäisinä varsinaisina vertaisryhminä pidetään kuitenkin yleisesti Anonyymien Alkoholistien ryhmiä, eli AA-kerhoja, jotka saivat alkunsa vuonna 1935 Yhdysvalloissa. AA-kerhot tulivat Suomeen vuonna 1948 ja tänä päivänä kerhoja on Suomessa jo noin 700. (Laimio & Karnell 2010, 9-10.) Vertaistoiminta muissa muodoissa on kuitenkin pääosin tullut tunnetuksi osana sosiaali- ja terveysalaa vasta kahden viime vuosikymmenien aikana. 1990-luvun alussa perustettiin Oma-apuliike, joka toimi silloin asiantuntija-auktoriteettia ja ammatillisten työkäytäntöjen rakentamaa passiivista asiakkuutta vastaan protestoimalla näitä rakenteita. (Jantunen 2010, 85.) 1990-luvulla myös lama sai aikaan monen uuden vapaaehtoistoiminnan muodon syntymisen, joista monet olivat erilaisia oma-apu- ja vertaisryhmiä. (Laimio & Karnell 2010, 10.)

Keskeistä vertaistoiminnassa on vertaisten välinen keskinäinen tuki, apu ja kokemusten jakaminen samassa tilanteessa elävien tai samankaltaisten kokemusten kokeneiden ihmisten kanssa. (Laimio & Karnell 2010, 13). Katz ja Bender (1976) määrittelevät vertaisryhmät seuraavalla tavalla (suomennos kirjoittajan): vapaaehtoisia pieniä ryhmiä, joissa jäsenten keskinäisellä, vastavuoroisella auttamisella tavoitellaan tiettyä tarkoitusta. Ryhmät koostuvat yleensä vertaisista, jotka ovat kokoontuneet auttamaan toisiaan vastavuoroisesti täyttääkseen yhteisen tarpeensa, selviytymään jonkin vamman aiheuttamista vaikeuksista tai elämää vai-

keuttavasta ongelmasta ja aikaansaamaan haluttua sosiaalista ja/tai henkilökohtaista muutosta. (Adams 2008, 117-118.)

Vertaistoiminta voi olla kaikkea epävirallisen vapaa-ajan kokoontumisen ja säännöllisen vertaistoiminnan välillä. (Kotovirta 2012, 140.) Sitä voi periaatteessa epävirallisesti harjoittaa kuka tahansa, ja sitä voi toteuttaa missä vain. Jokainen meistä saa vertaistukea jossain vaiheessa elämäänsä toiselta ihmiseltä, joka on kokenut samankaltaisia asioita kuin itse on kokenut. Kahden ennestään tutun henkilön välille voi syntyä vertaistukisuhde, esimerkiksi heidän molempien jäädessä leskeksi tai saadessa lapsen, jolloin tämä jokin tapahtuma tai elämäntilanne yhdistää heitä. (Nylund 2005, 203.) Näin ollen vertaisuus ei välttämättä edellytä yhteistä ongelmaa, kriisiä tai sairautta, kuten usein ajatellaan. (Jantunen 2010, 86).

Erilaiset vertaisverkostot voivat myös muodostua spontaanisti vaikkapa leikkipuistossa. Vertaistuen jakamiseen johtavat tilanteet ja tapahtumat ovat näin ollen ennalta suunnittelemtomia ja niihin päädytään usein sattumalta. Nykyään monet myös hakevat vertaistukea internetistä, jossa voi pysyä kasvottomana ja nimettömänä halutessaan. (Nylund 2005, 203.) Vertaisryhmistä puhuttaessa on kuitenkin tärkeää, että ryhmän jäsenet tapaavat säännöllisesti. Säännöllisiä tapaamisia voi olla vaikkapa kerran viikossa, joka toinen viikko tai kerran kuukaudessa. Joidenkin ryhmien kohdalla voidaan pitää sopivampana tavata harvemmin ja erilaisilla aikaväleillä. Joidenkin ryhmien kohdalla on välttämätöntä tavata usein, kun taas toisten kohdalla on sopivampaa tavata harvemmin. Aikaväli riippuu siitä, kuinka muuttuvia osallistujien haasteet prosessissa ovat. Esimerkiksi alkoholismin toipumisprosesseissa vertaisten on välttämätöntä tavata usein, kun taas kroonisen sairauden kohdalla voi olla parempi, että vertaiset tapaavat harvemmin. Haasteiden pysyessä samankaltaisina pidemmän aikaa, käsiteltävää ja keskusteltavaa ei välttämättä riitä jokaiselle tapaamiskerralle. (Karlsson 2006, 62.)

Vertaisryhmä voi toimia ilman ohjaajaa ja olla vertaisten vapaata keskustelua tai sitä voi ohjata vapaaehtoinen tai ammatillinen ohjaaja. (Kotovirta 2012, 140). Vertaisryhmän ammatillisen ohjaajan tehtävä on hienovaraisesti motivoida ryhmän jäseniä kertomaan omista tunteuksistaan ja kokemuksistaan. Ohjaaja toimii asiakaslähtöisesti tarvittaessa keskustelun käynnistäjänä sekä asiantuntijana ja tukijana. Lisäksi ohjaajan on tärkeää turvata ja ylläpitää asiakaslähtöisyyttä koko prosessin aikana sekä turvata osallistujien tasavertaisuus. (Palojärvi 2009.) On kuitenkin tärkeää, että ohjaaja ei dominoi ryhmää. (Karlsson 2006, 97.)

Ruotsin kielessä vertaisryhmät joilla on ohjaaja ja ryhmät jotka toimivat ilman ohjaajaa usein erotetaan toisistaan kahdella eri termillä, koska niiden annin koetaan olevan sen verran erilaista. *Självhjälpsgrupp* eli ”oma-apuryhmä” on vertaistukiryhmä, jossa ei ole ohjaajaa. *Stödgrupp*, eli ”tukiryhmä”, puolestaan on yleisnimitys ryhmille, joissa on joko ammatillinen tai vapaaehtoinen ohjaaja, joka toimii ryhmän vastuuhenkilönä ja organisoi ryhmän toimintaa.



(Karlsson 2006, 71.) Oma-apu -käsitettä on käytetty satunnaisesti joissakin asiayhteyksissä Suomessakin, mutta nykyisin on yleisesti siirrytty käyttämään käsitettä vertaistuki. (Laimio & Karnell 2010, 12).

Useimmiten vertaistukea kuitenkin toteutetaan vapaaehtois pohjalla. Monet vertaistuen määritelmätkin painottavat vapaaehtoisuutta, kuten esimerkiksi aiemmin mainittu, paljon siteerattu Katzin ja Benderin määritelmä. Myös esimerkiksi Mykkänen-Hänninen kirjoittaa vertaistuesta vapaaehtoistyön toimintamuotona. Hän korostaa, että vertaistoiminnan toimiessa vapaaehtoisesti, myös ohjaajan tulee olla vertainen muiden vertaisryhmän jäsenten kanssa. Tällöin on kuitenkin tärkeää, ettei ohjaaja itse jaa kokemuksiaan, koska vapaaehtoistyössä keskeistä on asiakkaan omat tarinat ja kokemukset. Ohjaajan on siis jo täytynyt päästä yli omasta kriisistään tai elämänmuutoksestaan, jota vertaistoiminnassa käsitellään, ettei ohjaaja itse ole enää tuettavan roolissa. (Mykkänen-Hänninen 2007, 26.)

Vertaistuen eri muotoja käytetään tänä päivänä monipuolisesti erilaisissa palveluissa ja niitä voidaan perustaa erilaisin tavoittein. Toiminnan tavoitteena voi olla esimerkiksi trauman käsittely tai henkinen kuntoutuminen esimerkiksi riippuvuudesta tai sairaudesta. Tunnettuja palveluita, joissa vertaistukea käytetään merkittävänä osana kuntoutusta, ovat ainakin päihde- ja peliriippuvaisten vertaisryhmät. Laimion ja Karnellin (2010) mukaan vertaistuesta on kuitenkin merkittävä hyöty myös ennaltaehkäisevässä merkityksessä. Ennaltaehkäisevää vertaistoimintaa voivat olla esimerkiksi vanhemmuuden tukemiseen perustuvat vertaisryhmät. On kuitenkin muistettava, että vertaistuki ei ole terapiaa, vaan se voi täydentää sosiaali- ja terveyspalvelujen antamaa ammattitukea, eivätkä nämä näin ollen ole toistensa kilpailijoita (Laimio & Karnell 2010, 11).

## 2.1 Vertaistoiminnan tarkoitus ja merkitys

Vertaistoiminta mahdollistaa omaan elämään liittyvien ongelmien tai huolenaiheiden jakamisen, joka puolestaan antaa voimavaroja omien ongelmien käsittelyyn. Huolenaiheiden jakaminen toisten kanssa voi tuntua helpommalta ihmisten kanssa, jotka ovat samankaltaisessa elämäntilanteessa. Saman kokeneen ihmisen koetaan usein helpommin pystyvän ymmärtämään mitä kertoja käy läpi elämässään, jolloin tunteista ja vaikeista asioista puhuminen voi tuntua helpommalta. (Strand, Kuusisalo & Keränen 2008, 8.) Tarkoituksena vertaistoiminnassa on, että siihen osallistujat ovat sekä tuen antajia että saajia. Osallistujia yhdistää jokin yhteinen kokemus tai samankaltainen elämäntilanne, jonka sisältöjä vertaistuen avulla jaetaan ja käsitellään. Vertaistuki perustuu toisten kuuntelemiseen ja oman kokemuksen jakamiseen sekä kokemukseen siitä, ettei ole yksin. Jokaisella vertaisella on mahdollisuus sekä saada tukea, että antaa sitä muille. (Kotovirta 2012, 140.)

Vertaisryhmissä tuki muodostuu enimmäkseen keskusteluista. On tärkeää, että ryhmässä vallitsee turvallinen, vuorovaikutteinen ja salliva ilmapiiri. (Jantunen 2010, 91.) Karlssonin mukaan vaaditaan useita tapaamiskertoja, jotta ryhmässä on mahdollista kehittyä turvallinen ilmapiiri. Tavatessaan monta kertaa ryhmän jäsenet oppivat tuntemaan toisiaan ja oppivat toistensa elämäntarinat. Nämä asiat ovat kulmakiviä turvallisen ilmapiirin luomisessa. (Karlsson 2006, 61.) Vuorovaikutteisuus on tärkeä ominaisuus toimivassa vertaisryhmässä, joskin sallivan ilmapiirin vallitessa jäsenillä on myös vapaus olla puhumatta ja saada tukea toisten kuuntelemisesta. Vertaisryhmän keskusteluiden sisällön ei välttämättä tarvitse koostua vain vertaistuen käsiteltävistä teemoista, vaan vertaiset voivat myös puhua arkisemmista asioista. Tärkeintä on, että jokainen puhuu itsestään. Arkisista puheenaiheistakin voi syntyä ahaa-elämyksiä ja ymmärrystä omaan tilanteeseensa. (Jantunen 2010, 91.)

Vertaistuen kautta on mahdollista saada uutta perspektiiviä omaan elämäntilanteeseensa muiden osallistujien kertomusten kautta. Vertaistoiminnassa osallistujien erilaisuus toimii voimavarana koko ryhmälle. Ainutlaatuista vertaisryhmille on se, että osallistujat eivät usein ole asiakkuussuhteessa, jolloin osallistujien tasavertaisuus korostuu. Vertaistoiminnan avulla on mahdollista luoda uusia ystävyyssuhteita ja saada käytännön neuvoja vertaisiltaan. Parhaimmillaan vertaistuen voimaannuttava vaikutus osallistujiinsa, ja heille tulee näin ollen kokemus siitä, että on helpompaa selvitä arjen haasteista yhdessä, kuin yksin. (Huuskonen 2014.) Vertaistukea järjestettäessä esimerkiksi vanhemmille osallistujilla on myös mahdollisuus reflektoida omaa vanhemmuuttaan muiden vanhempien kokemusten kautta. Omista ongelmistaan huolimatta vanhempi voi tuntea itsensä hyväksi vanhemmaksi huomattaessaan monien ongelmien olevan tavallisia lapsiperheen arjessa. Vanhemman on mahdollista verrata omia kokemuksiaan toisten kokemuksiin ja arvioida omaa suoriutumistaan vanhempana niiden kautta, mikä voi parhaimmillaan johtaa itsearvostuksen kasvamiseen. (Viljamaa 2003, 47.)

Vertaistoiminnan on siis mahdollista käynnistää voimaantumisprosessi. Voimaantumisella tarkoitetaan sitä, että henkilö löytää itsessään ja ympäristössään voimavaroja ja oppii hyödyntämään niitä sen sijaan, että näkisi vain ongelmia elämässään. Tämä tapahtuu usein toisten ihmisten kautta, esimerkiksi ammattilaisen avulla. Voimaantumista voidaan edesauttaa vertaistoiminnan avulla sen sisäisen vuorovaikutuksen ollessa avointa, mutta kuitenkin vain ihmiset itse pystyvät voimaannuttamaan itsensä. Vertaistoiminnan tavoitteita voimaantumisen suhteen ovat usein joko jäsenten senhetkisen elämäntilanteen tukeminen, muuttaminen tai vahvistaminen. (Wilska-Seemer 2005, 257-258.)

Sekä läheisiltä että vertaisryhmältä saatava tuki on arvokasta. Vertaisryhmältä ja läheisiltä saatavassa tuessa on kuitenkin Magnus Karlssonin mukaan ainakin se ero, että vertaisryhmästä voi poistua tai sen voi vaihtaa toiseen ryhmään jos siitä ei koe hyötyvänsä halutulla tavalla. Jos läheisiltä saatu tuki on erilaista, kuin mitä henkilö sillä hetkellä tarvitsisi, heitä ei voi

vaihtaa. Vertaisryhmät mahdollistavat usein valinnan tuen muodosta tai laadusta tuettavalle. Äärimmäisenä esimerkkinä Karlsson antaa erilaiset vertaisryhmät Internetissä. Tuettavan huomattessa, että ryhmä ei palvele juuri hänen tarpeitaan, hän voi yksinkertaisesti kirjautua ulos. Tätä helppoa valintaa ei yleensä ole, jos kyseessä on autettavalle läheinen henkilö. Lisäksi autettavalla on valta päättää, milloin vertaisryhmä ei tunnu hyvältä jostakin muusta syystä, ja esimerkiksi vaihtaa ryhmää tai lopettaa ryhmässä käyminen. (Karlsson 2006, 6.) Vertaistuki ei kuitenkaan korvaa läheisiltä saatavaa tukea, vaan täydentää sitä (Laimio & Karnell 2010, 13).

Karlssonin mukaan myös tuettavat itse kokevat läheisiltä saadun tuen olevan usein puutteellista siksi, etteivät he ole kokeneet samaa. He eivät näin ollen ymmärrä autettavaa, vaikka he parhaansa mukaan yrittäisivät kuunnella ja auttaa. Ymmärryksen puuttuessa tuettavien läheiset usein vähitellen väsyvät aiheesta puhumiseen ja kokevat, etteivät autettavat ”mene eteenpäin” elämässään, jolloin keskusteluväylät katkeavat. Tuettavat kokevat tästä johtuen ulkoisen vertaistuen tärkeäksi, koska kukaan siellä olevista ei heidän mukaansa koe puhumista ikävystyttäväksi tai menneessä vellomiseksi, vaan he pystyvät ymmärtämään puhumisen tarpeen. (Karlsson 2006, 86-87.)

## 2.2 Aikaisemmat tutkimukset vertaistuesta

Vertaistuen merkityksellisyydestä on tehty aikaisemminkin tutkimuksia. Ari Haarasen tutkimuksessa selvitettiin muun muassa vertaistuen merkitystä vanhemmille ja perheille, jotka osallistuivat lapsiperheille suunnattuun ryhmätoimintaan. Ryhmätoimintaa järjestetään muun muassa järjestöjen, seurakunnan sekä sosiaali- ja terveydenhuollon toimijoiden toimesta. Tutkimuksessa selvitettiin näiden erilaisten ryhmien vaikutusta alle kouluikäisten lasten perheiden hyvinvointiin. Ryhmistä saadut hyödyt näkyivät osallistujien myönteisissä kokemuksissa toiminnasta. Vanhempien sosiaalinen verkosto kehittyi ryhmätoiminnan myötä ja he kokivat tulevaisuutta ymmärretyksi ryhmässä. Vanhemmat tunsivat yhteenkuuluvuuden tunnetta ryhmässä, joka mahdollisti luottamuksellisen ja suvaitsevan ilmapiirin. Lisäksi vanhemmat saivat ryhmistä seuraa, uusia ystävyssuhteita, tietoa, virkistystä, lepoa sekä arvostusta vanhempiensa. Vanhempien positiivisten kokemusten lisäksi myös lapset oppivat sosiaalisia taitoja sekä saivat olla ikäistensä seurassa. Näin ollen tutkimukseen osallistuneet vanhemmat kokivat saavansa ryhmästä tukea vanhemmuuteensa ja myös lapset hyötyivät siitä. (Haaranen 2012.)

Tuula Kinnusen pro gradu tutkielmasta ”Vertaistuki erityislapsen vanhempien voimavarana” nousi samankaltaisia johtopäätöksiä. Tässä tutkimuksessa tutkittiin erityislapsen vanhempien kokemuksia vertaistuesta. Vertaisryhmät tarjosivat osallistujille mahdollisuuden löytää vertaisia, joiden avulla syntyi kokemus ymmärretyksi tulemisesta. Lisäksi vertaisryhmissä koettiin olevan tila ja lupa puhua syyllisyyden ja riittämättömyyden tunteista sekä tulla hyväksytyksi

ja kokea anteeksiantoa niistä huolimatta. Yhteinen jakaminen antoi voimavaroja vanhemmuuteen sekä loi vahvaa luottamusta ja uusia ystävyssuhteita. Kuitenkin vanhemmat kokivat vertaistuen toteutuvan täydessä merkityksessään vasta sitten, kun oli löydetty vertaisia, joiden kokemukset tai elämäntilanteet olivat tarpeeksi yhteneviä omien kokemusten kanssa. Aito kokemus vertaisuudesta koettiin siis vertaistuen toimivuuden kannalta keskeisenä. Vanhempien kokemusten mukaan sekä tuen saaminen, että tuen antaminen koettiin tärkeäksi vertaistoiminnassa. Erityisesti toiminnassa useita vuosia mukana olleet kokivat tyytyväisyyttä siitä, että he kykenevät neuvomaan ja auttamaan muita, tuoreempia ryhmän jäseniä. Vanhemmat kokivat toisten ohjaamisen ja mentoroinnin ainoastaan positiiviseksi asiaksi, eikä sitä koettu millään tavalla vaikeaksi asiaksi. (Kinnunen 2006.)

Ruotsalaisessa Martina Frondelius Isakssonin ja Sofia Funcke Khanin tutkimuksessa selvitettiin Minnamottagningen -nimisen organisaation tarjoaman tuen merkitystä lasta odottaville tuleville yksinhuoltajaäideille. Minnamottagningen tarjoaa sekä ammatillista tukea että erilaista ryhmätoimintaa vertaistuen periaatteilla. Vertaisryhmien anti tuleville yksinhuoltajille koettiin monipuolisena. Äidit kokivat yhteenkuuluvuuden tunnetta vertaisryhmissä, joka puolestaan vähensi heidän yksinäisyydentunnettaan. He kokivat merkityksellisinä kokemusten jakamisen ja käytännön neuvojen saamisen vertaisiltaan sekä uusien sosiaalisen suhteiden syntymisen. Osa äideistä oli löytänyt toiminnasta ystävän, jonka kanssa piti yhteyttä myös toiminnan ulkopuolella. Tärkeäksi koettiin myös se, että oli mahdollista päästä kodin ulkopuolelle tapaamaan vertaisiaan. Tunteiden purkaminen ja huolenaiheiden jakaminen koettiin tärkeänä, ja sen koettiin myös tukevan selviytymistä yksinhuoltajuuden haasteista. Vertaistoiminnan koettiin myös mahdollistavan vastausten saamisen mieltä painaviin kysymyksiin. Ryhmistä saatu sosiaalinen tuki käynnisti voimaantumisprosessin äideissä. Kaikkien jakaessa samaa ongelmaa äidit kokivat saavansa äänensä kuuluviin ja tulevansa ymmärretyksi ryhmissä. (Frondelius Isaksson & Funcke Khan 2011.)

Kaikissa edellä mainituissa tutkimuksissa on tultu siihen johtopäätökseen, että vertaistuki on ollut merkityksellistä siihen osallistuneille. Erilaiset vertaisryhmät ovat antaneet uusia voimavaroja vanhemmuuteen tai elämänhallintaan sekä antaneet työkaluja ongelmien ratkomiseen ja käsittelemiseen. Kokemus vertaistuesta saadusta osallisuudesta on koettu voimaannuttavana. Vertaistuki on mahdollistanut monille kokemuksen siitä, että on osana yhteisöä jossa on lupa puhua omista tunteistaan. Monet ovat lisäksi saaneet kestäviä ystävyssuhteita jotka ulottuvat myös vertaistoiminnan ulkopuolelle. Näiden tutkimusten perusteella voi todeta, että vertaistukitoiminnalla on oleellinen merkitys siihen osallistuvien henkilöiden elämään ja sen hallintaan.

### 3 Yksinhuoltajuus

Yksinhuoltajuus voidaan määritellä eri tavoin yhteiskunnasta riippuen. Samassa yhteiskunnassa voi myös olla erilainen määrittely sen suhteen, millainen verotus, sosiaaliturva, ja lainsäädäntö yksinhuoltajille on. Tällainen määrittelyä erottava tekijä voi olla esimerkiksi lapsen ikä. Kansainvälisesti yksinhuoltaja määritellään kuitenkin useimmiten vanhemmaksi, joka asuu kahdestaan alaikäisen lapsensa kanssa. (Hakovirta 2006, 26.)

Suomessa yksinhuoltajuus määritellään yhden aikuisen perheeksi, jossa lapset ovat alaikäisiä eli alle 18-vuotiaita (Hakovirta 2006, 26-27). Yksinhuoltajuuden määrittely voi kuitenkin olla vaikeaa siksi, että lapsella saattaa olla kaksi huoltajaa siitä huolimatta, että hän asuu yhden vanhemman kanssa. Etävanhemmat ja uusperheet vaikeuttavat määrittelyä. (Normia 2009, 5.) Etävanhempi on puhekieellinen ilmaisu tarkoittaen vanhempaa, joka asuu erossa lapsesta (Etävanhempien liitto). Uusperhe määritellään Suomessa siten, että perheessä on toisen puolison alaikäinen lapsi, eivätkä kaikki perheen lapset ole yhteisiä (Väestökeskus). Suurin osa suomalaisista yksinhuoltajaperheistä on sellaisia, joissa etävanhempi osallistuu lapsen hoitoon (Pelkonen, I & Väisänen, H).

Yksinhuoltajaperheiden muodostumiselle on useita eri tapoja. Yksinhuoltajaperheitä voi muodostua avo- tai aviopuolison kuollessa, avo- tai aviopuolisoiden erotessa tai yhden henkilön saadessa lapsen. (Hakovirta 2006, 23.) Yksinhuoltajuus päättyy, kun lapsi täyttää 18 vuotta tai lapsi muuttaa asumaan toisen vanhempansa luokse. Yksinhuoltajuus päättyy virallisesti myös silloin, kun yksinhuoltaja solmii uuden avo- tai avioliiton. Käytännössä avioliitossa asuvat voidaan silti luokitella yksinhuoltajiksi siksi, ettei uusi avopuoliso välttämättä osallistu lapsen hoitoon millään tavoin. Keskimäärin virallisesti luokiteltu yksinhuoltajuus kestää naimattomilla äideillä kahdeksan vuotta ja eronneilla äideillä viisi vuotta. (Hakovirta 2006, 25.)

#### 3.1 Yksinhuoltajuus Suomessa historiasta nykypäivään

1900-luvun alussa avioton äitiys ei ollut naisen oma valinta, vaan sitä pidettiin häpeällisenä asiana ja sosiaalisena ongelmana, sekä taloudellisena rasitteena yhteiskunnalle. Häpeällisenä pidetty yksinhuoltajuus aiheutti yksin lapsen saaneille naisille työttömyyttä ja asunnotto-  
muutta ja näiden kahden seurauksena he päätyivät kerjäämään, vaivaishoitoon tai prostituo-  
tioon. Häpeän leiman vuoksi jotkut äidit antoivat tai myivät lapsensa salaa, jotkut jopa mur-  
hasivat oman lapsensa. (Piironen 2011, 8.) Miehen ja isän valtaa korostettiin perheen päänä  
1890-luvulle saakka ja vasta 1929 äiti nähtiin laissa isän rinnalla tasavertaisena huoltajana  
(Berg 2008, 28).

Ensimmäisen ja toisen maailmansodan jälkeen käsitykset yksinhuoltajuudesta muuttuivat kansainvälisesti yksinhuoltajien määrän kasvun vuoksi (Hakovirta 2006, 24). Suomessa näihin aikoihin oltiin huolissaan ensisijaisesti siitä, millaisia seurauksia köyhässä yksinhuoltajaperheessä kasvaminen aiheuttaisi yhteiskunnalle. Itse lapsista tai perheistä ei siis oltu huolissaan, vaan yksinhuoltajuus nähtiin ongelmana yhteiskunnalle. Kansalaissodan jälkeen leskeksi jääneet äidit jaettiin punaisiin ja valkoisiin ja punaisiin kuuluvat äidit saatettiin erottaa lapsestaan. (Jalonen 2011, 4.) Yhteiskunta siis määritteli sen, millainen arvomaailma oli sovelias lapsen kasvattamiseen yksin. Piironen (2011) mukaan aviottomat lapset nähtiin ongelmana, ja vuonna 1922 voimaan tullut lastensuojelulaki antoi luvan ottaa aviottomia lapsia huostaan. Lastenvalvojat palkattiin tarkkailemaan äitien kykyä hoitaa lastaan ja isiä etsittiin täyttämään elatusvelvollisuutensa. Huostaanotto mahdollistui ydinperheiden lapsille vasta 1936. Yksinhuoltajaäitien asema parantui muiden äitien ohella, kun lapsilisää ja äitiysavustusta alettiin tarjota Suomessa 1930-1940-luvuilla. (Piironen 2011, 8-10.)

Talvi- ja jatkosodan jälkeisessä Suomessa väestöpolitiikan tarkoituksena oli kasvattaa kansalaisten määrää, joten aviottomien lapsien asema parantui. Sotien vuoksi aviottomia lapsia oli Suomessa enemmän kuin ennen sotia. (Piironen 2011, 10.) 1960- ja 1970-luvuilla monissa maissa havahduttiin yksinhuoltajaperheiden köyhyyteen, ja valtiot alkoivat tarjota yksinhuoltajaperheille muun muassa elatustukea ja korotettua lapsilisää. (Hakovirta 2006, 24.) 1960-1970-luvuilla seksuaalikuluttuuri vapautui, ehkäisy yleistyi, abortti tuli lailliseksi ja äitien töissä käynti lisääntyi. Tuolloin erottelu väheni leskien, yksinäisten äitien, ei-avioituneiden, eronneiden ja naimisissa olevien äitien välillä. Monet sellaiset äitiyden muodot, joita ennen pidettiin moraalittomina ja sosiaalisina ongelmina, voidaan nykyisin määritellä yksilöllisiksi arvovalinnoiksi. Ehkäisyn laajan yleistymisen myötä äidiksi ryhtyminen voi olla tietoinen valinta eikä avioliitto ole enää oletus äitiyden toteuttamiselle. (Berg 2008, 29.)

Suomessa säädettiin vuonna 1976 isyyslaki sekä laki lapsen elatuksesta. Lait korostivat isän vastuuta lapsestaan sekä kasvatuksen näkökulmasta että taloudellisesti. (Piironen 2011, 10.) Nykyään Suomessa onkin tavallista, että lapsella on myös etävanhempi, joka osallistuu lapsen elatukseen. 80 % lapsista on yhteydessä muualla asuvan vanhemman kanssa ja 30% näistä lapsista tapaa muualla asuvaa vanhempaansa viikoittain. (Hakovirta 2006, 25.) Yksinhuoltajuus on ollut yhteiskunnassamme kasvava ilmiö jo pitkään, mutta enää 2000-luvulla yksinhuoltajien määrässä ei ole tapahtunut suuria vaihteluita. Vuoden 2012 tutkimuksessa maakuntia vertailtaessa eniten yksinhuoltajaperheitä oli Päijät-Hämeessä (22,8%) ja Uudellamaalla (22,6%). Helsingissä yksinhuoltajaperheitä oli 28,3 prosenttia lapsiperheistä. (Pelkonen, I & Väisänen, H.)

Tilastokeskuksen tekemä tutkimus osoittaa, että samalla kun yksinhuoltajaperheiden määrä on kasvanut tasaisesti, perinteinen ydinperhemalli, jossa on aviopari ja lapsia, on vähentynyt.

Vielä vuonna 1970 perhemalli, jossa on äiti ja lapsia, edusti vain yhdeksää prosenttia kaikista perheistä. Perheitä, joissa on aviopari ja lapsia, oli tuolloin 88,9 prosenttia kaikista perheistä. Samana vuonna 1,2 prosenttia kaikista perheistä edustivat perheet, joissa on isä ja lapsia. Vuoden 2014 tilastossa perhemalli, jossa on aviopari ja lapsia oli vähentynyt, tällaisia perheitä oli vuonna 2014 enää 59,9 prosenttia kaikista perheistä. Tämä perhemalli oli tosin edelleen yleisin. Perheitä, joissa on äiti ja lapsia oli 18 prosenttia kaikista perheistä ja perhemalli, jossa on isä ja lapsia, oli tilastossa edustettuna 2,9 prosentilla. Ydinperheet olivat siis 34 vuodessa vähentyneet 29 prosentilla ja vastaavasti perheet, joissa on äiti ja lapsia olivat lisääntyneet yhdeksällä prosentilla. Niiden perheiden määrä, joissa on isä ja lapsia, oli lisääntynyt kaksinkertaisesti verrattuna nykytilannetta vuoteen 1970. (Tilastokeskus 2015.)

### 3.2 Yksinhuoltajien arjessa jaksaminen

Nykyisin yksinhuoltajuutta ei nähdä lasten kasvua ja kehitystä uhkaavana tekijänä ja perhe-  
muotoa enemmän huolta kannetaan siitä, miten vanhemmat jaksavat huolehtia lapsistaan ja omasta vanhemmuudestaan. Yksinhuoltajaperheissä vanhemman on selviydyttävä yksin arjesta ja sen pyörittämisestä, kun kahden vanhemman perheissä samat tehtävät jakautuvat usein kahdelle ihmiselle. Yhden ihmisen resurssit ovat yleensä pienemmät kuin kahden ihmisen resurssit ja yksinhuoltaja voi kokea esimerkiksi aikaresurssin riittämättömyyttä lasten hoidossa tai harrastuksissa. Yksinhuoltajuuden koettu haastavuus kuitenkin helpottaa hieman ajan kuluessa, sillä kolme ensimmäistä vuotta yksinhuoltajana koetaan yleisesti stressaavimmiksi. (Broberg & Tähtinen 2009, 156-157.)

Haasteeksi yksinhuoltajat voivat kokea huonot välit entiseen puolisoon ja uudet seurustelusuhteet voivat myös olla haaste perheelle. Lisäksi yleinen ongelma on kokemus yksinäisyydestä. (Broberg & Tähtinen 2009, 157.) Koettu eristyisyys voi olla sekä fyysistä eristäytymistä että psykologista eristäytymistä. Kulttuurissamme vallitseva ihanne aina ja kaiken jaksavasta väsymättömästä äidistä ja itsenäisestä ja valinnoistaan vastaavasta ihmisestä voivat luoda tilan, jossa äidin tarvetta jakaa vastuuta muille ei oteta vakavasti. (Berg 2008, 112-114.)

Yksinhuoltajaperheissä voi olla vaikeaa järjestää lastenhoitoa. Hoivaköyhyydellä tarkoitetaan tilannetta, jossa lastenhoidon tarve ja saatavuus eivät kohtaa. Nykyisin töitä tehdään usein myös iltaisin ja viikonloppuisin, mutta päivähoitoa voi olla vaikeaa järjestää ilta- ja viikonloppuaikoina. Haasteeksi yksinhuoltajalle voi muodostua se, kuinka hän pystyy hoitamaan kunnialla sekä lapsen hoidon että oman työnsä. Erityisenä haasteena voi olla lapsen kouluunmeno, kun edes iltapäiväkerhopaikan saaminen ei ole taattua. Myös koulun pitkä kesäloma voi aiheuttaa erityisen lastenhoidollisen haasteen yksinhuoltajaperheille. (Kröger 2005, 206, 225-226.)

Euroopan unionin rahoittaman SOCCARE-projektin tulosten mukaan Suomen virallinen palvelujärjestelmä osaa huonosti tunnistaa hoivaköyhyyttä ja näin ollen siihen ei myöskään osata tarjota apua. Erityisessä riskissä hoivaköyhyyden muodostumiselle olivat tulosten mukaan ne yksinhuoltajat, joiden vanhemmat tai entinen kumppani eivät osallistuneet lastenhoitoon. Hoivaköyhyyden riskiä lisäsi entisestään se, jos näiden yksinhuoltajien työajat sijoittuvat iltaan, yöhön tai viikonloppuun ja jos virallinen palvelujärjestelmä ei tunnistanut hoivaköyhyyden ongelmaa. (Kröger 2005, 226-227.)

Yksinhuoltajaäitien työllisyys on ollut Suomessa tutkitusti matalampaa kuin puolisoäitien työllisyys. Lasten ikä ja lukumäärä ovat tutkimuksissa vaikuttaneet yksinhuoltajaäitien työllistymiseen. Lasten ollessa pieniä yksinhuoltajaäitien työllisyys on ollut matalaa ja lasten ollessa vanhempia yksinhuoltajaäitien työllisyys on parantunut. Yksinhuoltajaäitien työllisyyden on havaittu olevan matalampi silloin, kun heillä on ollut enemmän kuin kaksi lasta. Äitien, joilla on puoliso, on tutkittu olevan keskimäärin korkeammin koulutettuja kuin yksinhuoltajaäitien. (Hakovirta 2006, 121-123.) Työttömyys altistaa köyhyydelle, mutta ansiotyö ei aina tarkoita köyhyysrajan yläpuolella elämistä. Matalapalkkaiset työt eivät aina tuo yksinhuoltajaäideille riittävästi elantoa, jotta heidän elintasonsa voisi nousta. (Hakovirta 2006, 90-91.) Vaikeaksi koettu taloudellinen tilanne vaikuttaa usein lasten ja vanhempien hyvinvointiin (Broberg & Tähtinen 2009, 157).

Yksinhuoltajuus nähdään nykyisin positiivisemmassa valossa kuin aiemmin ja siihen liitetään lisääntyvässä määrin myönteisiä merkityksiä negatiivisten merkitysten sijaan (Broberg & Tähtinen 2009, 157). Media nostaa yksinhuoltajuudesta esiin usein negatiivisia piirteitä ja ongelmia (Forssén, Haataja & Hakovirta 2009, 11.) Yksinhuoltajaäidit kuitenkin itse näkevät perhemuotonsa itselleen sopivana positiivisena asiana elämässään. Hoitaessaan lapsiaan yksin he voivat yksin päättää myös kasvatuksesta ja painottaa kasvatuksessa juuri niitä asioita, joita pitävät tärkeinä. (Broberg & Tähtinen 2009, 157.)

### 3.3 Yksinhuoltajuutta tukevat palvelut

Yhteiskunta ja kolmannen sektorin toimijat tarjoavat palveluita erilaisissa elämäntilanteissa oleville henkilöille ja perheille. Yksinhuoltajat saattavat tarvita erityistä tukea, jos he kokevat voimavaransa ja jaksamisensa heikentyneiksi. Yksinhuoltajien elämäntilanteet ovat aina yksilöllisiä eikä palveluille ole välttämättä tarvetta, mutta jotkut yksinhuoltajaperheet voivat saada tässä osiossa esitellyistä palveluista merkittävää apua jaksamiseen ja hengähdystauon arkeen.

Yksinhuoltajaperheet voivat hyötyä kotipalveluista esimerkiksi silloin, kun kokevat arjen toiminnoista suoriutumisen raskaana. Uusi vuonna 2015 voimaan tullut sosiaalihuoltolaki laajen-



taa kotipalveluita. Edellisessä, 1.1.1984 voimaan tullessa sosiaalihuoltolaissa kotipalvelut määritellään seuraavasti:

”Kotipalveluilla tarkoitetaan asumiseen, henkilökohtaiseen hoivaan ja huolenpitoon, lasten hoitoon ja kasvatukseen sekä muuhun tavanomaiseen ja totunnaiseen elämään kuuluvien tehtävien ja toimintojen suorittamista tai niissä avustamista.” (Sosiaalihuoltolaki 710/1982, 20§.)

Kotipalvelun antamisperusteita kuvataan näin:

”Kotipalveluja annetaan alentuneen toimintakyvyn, perhetilanteen, rasittuneisuuden, sairauden, synnytyksen, vamman tai muun vastaavanlaisen syyn perusteella niille, jotka tarvitsevat apua suoriutuakseen 20 §:ssä tarkoitetuista tehtävistä ja toiminnoista.” (Sosiaalihuoltolaki 710/1982, 21§.)

Uuden, 30.12.2014 säädetyin sosiaalihuoltolain 1.1.2015 voimaan tullut 19§ laajentaa kotipalveluita tarjoamalla aiemmassa laissa mainittujen toimien lisäksi myös uusia tukipalveluita (Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301). Tukipalveluina on saatavissa ateriat-, vaatehuolto- ja siivouspalveluja, kauppa- ja asiointipalveluja sekä palveluja, jotka edistävät sosiaalista kanssakäymistä (Kotihoito ja kotipalvelut). Laissa todetaan myös seuraava:

”Lapsiperheellä on oikeus saada perheen huolenpitotehtävän turvaamiseksi välttämätön kotipalvelu, jos lapsen hyvinvoinnin turvaaminen ei ole mahdollista 2 momentissa mainittujen syiden vuoksi.” (Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301, 19§)

Toisessa momentissa mainitut syyt ovat sairaus, synnytys, vamma tai muu vastaava toimintakykyä alentava syy tai erityinen perhe- tai elämäntilanne. (Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301, 19§)

Yksinhuoltajien elämäntilanne voi vaativuudessaan olla sellainen, että kotipalvelu koetaan tarpeelliseksi. Aina varsinaista kotipalvelua ei tarvita, mutta esimerkiksi siivous- ja asiointipalvelut tulisivat tarpeeseen. Uudessa sosiaalihuoltolaissa asiaan on tullut parannus ja uusina palveluina tarjottavia tukipalveluita voivat saada myös sellaiset henkilöt, jotka eivät käytä kotipalvelun muita palveluita (Kotihoito ja kotipalvelut).

Ehkäisevä lastensuojelu voi joidenkin yksinhuoltajaperheiden kohdalla muodostua tarpeelliseksi, jos elämäntilanne käy haastavaksi tai vaikeuttaa arjessa selviytymistä. Ehkäisevä lastensuojelu on kunnan järjestämää toimintaa ja se on tarkoitettu lapsille tai perheille, jotka

eivät ole lastensuojelun asiakkaita (Ehkäisevä lastensuojelu). Ehkäisevä lastensuojelu tarkoittaa tukea ja erityistä tukea, jonka avulla turvataan lapsen kasvu, kehitys ja hyvinvointi (Lastensuojelulaki 13.4.2007/417, 3a§). Erityistä tukea voidaan järjestää kuntien sisäisen toiminnan lisäksi myös kuntien välisenä yhteistyönä. Tarjottava tuki voi tarkoittaa esimerkiksi kotikäyntejä ja erityinen tuki voi tarkoittaa esimerkiksi neuvolan perhetyötä tai koulun sosiaaliohjausta. Periaate on tuen tarjoaminen mahdollisimman pian avun tarpeen ilmettyä. (Lastensuojelu 2015.) Ehkäisevän lastensuojelun tarkoituksena on myös tukea vanhemmuutta.

Kunnissa ehkäisevää lastensuojelua toteutetaan kouluissa ja päiväkodeissa, nuorisotyössä, neuvoloissa ja muissa sosiaali- ja terveydenhuollon palveluissa. (Lastensuojelulaki 13.4.2007/417, 3a§.) Kaikilla kuntien lasten kanssa työskentelevillä työntekijöillä on vastuu lasten hyvinvoinnista ja tuen tarpeen varhaisesta tunnistamisesta (Lastensuojelu 2015). Vuoden 2007 lastensuojelulain pykälän 3a 1.4.2015 voimaan tullut ensimmäinen momentti kuuluu seuraavasti:

”Lastensuojelun lisäksi kunta järjestää lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi ehkäisevää lastensuojelua silloin, kun lapsi tai perhe ei ole lastensuojelun asiakkaana.” (Lastensuojelulaki 13.4.2007/417, 3a§)

Kunnat ja kolmannen sektorin toimijat järjestävät tukiperhetoimintaa, josta yksinhuoltajat voivat saada lastenhoidollista tukea ja apua. Kolmannen sektorin toimijoista tukiperhetoimintaa tarjoavat ainakin Pelastakaa Lapset sekä SOS-lapsikylä. Pelastakaa Lapset -järjestön tukiperhetoiminta on avointa kaikille perheille (Tukiperhetoiminta). SOS-lapsikylän toiminta on tarkoitettu lastensuojelun avohuollon piirissä oleville perheille (SOS-lapsikylä). Pelastakaa Lapset määrittelee tukiperheet tavallisiksi perheiksi, joissa lapset vierailevat yhtenä tai kahdena viikonloppuna kuukaudessa (Tukiperhetoiminta). SOS-lapsikylän tukiperhetoiminnassa lapset vierailevat tukiperheessä yhtenä viikonloppuna kuussa (SOS-lapsikylä). Pelastakaa lapset -järjestön mukaan tukiperhetoiminnan tarkoituksena on tukea perheitä, joiden omat voimavarat ovat heikentyneet (Tukiperhetoiminta). Lapsi saa tukiperhetoiminnassa huolenpitoa ja vanhempi saa tukea vanhemmuuteen sekä omaa aikaa (SOS-lapsikylä).

Tukihenkilötoiminta on toinen tuen muoto, jota järjestävät kuntien lisäksi myös järjestöt. Pelastakaa Lapset -järjestön tukihenkilötoiminnassa vapaaehtoinen tukihenkilö näkee lasta ja perhettä kahdesta kolmeen kertaan kuukaudessa muutaman tunnin kerrallaan (Lapsiperheiden tukihenkilöt). Tukihenkilötoimintaan voi sisältyä kuuntelemista ja keskustelua, lastenhoitoa tai erilaisia aktiviteetteja lapsen tai perheen kanssa. Toiminta on ilmaista ja kaikille perheille avointa ja sen tarkoitus on antaa vanhemmille omaa aikaa sekä lapsille yksilöllistä huomiota. Koulut, päiväkodit ja neuvolat voivat ohjata perheitä Pelastakaa Lapset -järjestön tukihenkilötoimintaan tai perheet voivat hakeutua toimintaan myös itsenäisesti ottamalla yhteyttä jär-

jestöön. (Lapsiperheiden tukihenkilöt.) Pelastakaa Lapset järjestää myös lomakotitoimintaa, jossa lapset menevät lomakotiin kahdesta päivästä kahteen viikkoon kestäväksi ajanjaksoksi loma-aikoina. Lomakoteina lapsille toimivat tavalliset perheet ja lomakotitoiminta on kaikille perheille avointa toimintaa. Lomakotitoiminta on tarkoitettu perheille, joiden ei ole mahdollista viettää lomaa yhdessä tai joiden sosiaalinen tukiverkosto on pieni. (Lomakodit.)

### 3.4 Totaaliyksinhuoltajuus

Totaaliyksinhuoltajuuden käsite on hieman vaikeamääritteinen siksi, ettei sille ole olemassa virallista määritelmää. Totaaliyksinhuoltajuus eroaa yleisesti tunnetusta yksinhuoltajuudesta ainakin siltä osin, että totaaliyksinhuoltajat huolehtivat lapsistaan täysin yksin ilman toista vanhempaa tai tämän lähisukulaisia. (Turunen 2015c.) Suomalaisista yksinhuoltajista suurin osa on yhteishuoltajia siten, että lapsi on etävanhemman luona esimerkiksi joka toinen viikonloppu. Totaaliyksinhuoltajilla näin ei ole, vaan lapset ovat lähivanhemman vastuulla aina, myös viikonloppuina ja loma-aikoina. (Mänttari 2013.)

Koska totaaliyksinhuoltajuudelle ei ole olemassa tarkkaa määritelmää, se jää usein vanhemman omaksi kokemukseksi totaalisesta yksinhuoltajuudesta. Jokainen voi siten itse määrittää, kuinka totaalista yksinhuoltajuuden täytyy olla voidakseen käyttää itsestään nimitystä totaaliyksinhuoltaja. Määritelmät voivat näin ollen hieman erota toisistaan riippuen kunkin näkemysistä. Totaaliyhärit ry:n puheenjohtajan Erja Turusen mukaan virallisen määritelmän puuttuminen on hankalaa erityisesti viranomaistyöskentelyssä, jossa valtakunnan tasolla toivotaan tasapuolista kohtelua kansalaisille. (Turunen 2015c.)

Suomessa yksihuoltajaperheitä on lähes 120 000, mikä on lähes 20 % kaikista lapsiperheistä. Näistä 120 000 yksihuoltajaperheestä totaaliyksinhuoltajaperheitä on arvioitu olevan 4500 eli noin 4 % kaikista yksinhuoltajaperheistä. Tarkkaa määrää on vaikeaa arvioida, sillä totaaliyksinhuoltajat sijoittuvat tilastoissa samaan joukkoon muiden yksinhuoltajien kanssa, totaaliyksinhuoltajia ei ole siis eritelty omaksi ryhmäkseen. (Mänttari, 2013.)

### 3.5 Aikaisemmat tutkimukset yksinhuoltajuudesta

Yksinhuoltajuutta on tutkittu aiemminkin erilaisista näkökulmista. Jenna Piironen sosiaalityön pro gradu-tutkielma käsittelee yksinhuoltajien kokemuksia odotusajasta ja äitiydestä ilman lapsen isää. Tutkimuksessaan Piironen on selvittänyt sitä, mitkä syyt ovat johtaneet lapsen odottamiseen yksin ja mitä äidit kertovat isän merkityksestä. Lisäksi Piironen on selvittänyt sitä, miten ympäristö suhtautuu yksinhuoltajuuteen ja sitä, mitä äidit kertovat omasta äitiydestään. (Piironen 2011.)

Tulosten mukaan raskaus on ollut suunniteltua tai suunnittelematonta. Jotkut äideistä ovat halunneet yksinhuoltajaäideiksi raskauden alusta lähtien, joidenkin äitien parisuhteet ovat päättyneet raskauden alkuvaiheessa ja heidän on täytynyt sopeutua ajatukseen yksinhuoltajuudesta. Lapsen saanti on ollut kuitenkin odotettu ja iloinen asia. Kokemuksia biologisesta isästä on ollut monenlaisia, mutta suurin osa äideistä olisi kuitenkin toivonut isän olevan enemmän vastuussa lapsesta kuin on ollut mahdollista. Äidit ovat huolissaan omasta jaksamisestaan ja kritisoivat yhteiskunnan oletusta ydinperheestä. Äidit toivoisivat yhteiskunnan tarjoavan lastenhoitoapua silloin, kun yksinhuoltaja kokee oman jaksamisensa heikoksi. (Piironen 2011.)

Anu Hyppönen tarkastelee yhteiskuntapolitiikan pro gradu-tutkielmassaan yksinhuoltajia, jotka ovat alusta lähtien halunneet saada lapsen yksin. Tulosten mukaan äidit ovat päätyneet ratkaisuunsa siksi, että ovat halunneet lapsen, mutta eivät parisuhdetta. Äidit kokivat ratkaisunsa olevan yksilöllinen ja sovinnaisesta perhemallista irtaantuva. Kokemus yksinhuoltajuudesta vaihtelee sen mukaan, millaiset tukiverkostot yksinhuoltajan ympärillä on, jos äiti on täysin yksin, voi arki tuntua raskaalta. Hyppönen johtopäätöksissään toteaa, että aiemmin avioton äitiys nähtiin häpeällisenä eikä yhteiskunta tukenut näitä äitejä, mutta nykyään avioton äitiys voidaan nähdä tietoisena valintana ja vaihtoehtona ydinperheelle. (Hyppönen 2002.)

Ruotsalaisessa Viveka Fredrikssonin tutkimuksessa haluttiin haastattelujen avulla selvittää, miten yksinhuoltaja äidit itse kokevat oman arkensa ja elämänlaatunsa. Lisäksi tutkimuksessa selvitettiin mitä äidit pitävät mahdollisuuksina ja mitä haasteina omassa elämäntilanteessaan. Kaikki äidit pitivät omaa arkielämäänsä suhteellisen hyvänä, haasteista huolimatta. Äidit halusivat olla mahdollisimman itsenäisiä, vaikka olivatkin sitä mieltä, että täysin itsenäisesti pärjääminen olisi vaikeaa. He kokivat olevansa jossakin määrin riippuvaisia yhteiskunnan tarjoamasta avusta eri muodoissa sekä ympäröivien ihmisten avusta. Kaikkien haastateltavien lapset asuivat täyspäiväisesti äitinsä luona ja kaikki äidit kaipasivat lepoa ja omaa aikaa, joita heillä ei sillä hetkellä ollut. Äitien aika ja jaksaminen eivät riittäneet uusien sosiaalisten suhteiden luomiseen, vaikka he kaipasivatkin elämäänsä uusia sosiaalisia suhteita. He toivoivat omaa aikaa ja sosiaalisten verkostojensa laajentamista parantaakseen omaa arjen hyvinvointiaan. Toimeentulo oli osalle huolenaihe, mutta ei aiheuttanut tarkan suunnittelun vuoksi suuria ongelmia. Haasteista huolimatta yksinhuoltajat pitivät itseään hyvinä äiteinä ja suhtautuivat optimistisesti tulevaisuuteen, joskin toivoivat löytävänsä aikaa itselleen ja ystäville tulevaisuudessa. (Fredriksson 2006.)

Hollantilaisessa Anna Baranowska-ratajn, Anna Matysijakin ja Monika Mynarskan tutkimuksessa yksinhuoltajaäitien koettua onnellisuutta verrattiin aviossa elävien äitien onnen kokemuksiin. Tutkimus suoritettiin sekä kvalitatiivisin että kvantitatiivisin menetelmin ja haastatteluiden

sekä kyselytutkimuksen avulla haluttiin selvittää, mitkä tekijät vaikuttavat äitien onnellisuuteen ja onko vastaajien onnellisuuden kokemuksissa eroa. Tutkimuksessa saatiin selville, että yksinhuoltajaäidit kokevat vanhemmuuden ainakin osittain positiivisena asiana yksinhuoltajuuden haasteista huolimatta. Vaikka tulosten mukaan aviossa elävät äidit olivat onnellisempia kuin yksinhuoltajaäidit, tutkimuksessa todetaan, että lapsen kasvattamisella yksin ei ole negatiivista vaikutusta yksinhuoltajaäitien onnellisuuteen. (Baranowska-rataj, Matysijak & Mynarska 2014.)

Britanniassa tehdyssä tutkimuksessa selvitettiin yksihuoltajien valintaa perhe-elämän ja työn välillä. Tuloksista kävi ilmi, että moni yksinhuoltaja ei halunnut edes hakea töitä, koska halusi pitää huolta lapsestaan. (Rafferty & Wiggan 2011.) Myös Anh Le ja Paul Miller selvittävät yksinhuoltajien ajankäyttöä käyttämällä tutkimuksensa pohjana Australiassa vuonna 2006 julkaistua tutkimusta 2006 Australian Time Use Survey. Le ja Miller vertaavat yksinhuoltajaäitien ajankäyttöä yksinelävien naisten, parisuhteessa elävien lapsettomien naisten ja parisuhteessa elävien äitien ajankäytön kanssa. Ajankäyttö jaettiin työhön, vapaa-aikaan, lasten hoitoon, kotiaskareisiin ja itsestä huolehtimiseen kuluvaan aikaan. Tulokset osoittavat että kaikki tutkitut naiset käyttivät suunnilleen saman määrä aikaa kuhunkin osa-alueeseen, vaikka yksinhuoltajaäideillä oli käytössään niukemmat taloudelliset ja ajalliset resurssit. Tämä voi johtaa yksinhuoltajaäitien ylikuormittumiseen. Yksinhuoltajaäitien havaittiin myös olevan tyytymättömämpiä ajankäyttöön kuin yksin elävien naisten ja parisuhteessa elävien äitien. (Le & Miller 2013.)

Näiden yksinhuoltajuutta käsittelevien tutkimusten tuloksista käy ilmi, että yksinhuoltajat toivoisivat yhteiskunnalta enemmän lastenhoidollista tukea ja että yksinhuoltajan tukiverkoston vaikutus koettuun arjessa jaksamiseen. Puutteelliset ajankäytön resurssit näyttäytyivät monessa tutkimuksessa, yksinhuoltajaäidit olivat tyytymättömiä ajankäyttöön ja huolissaan omasta jaksamisestaan. He olisivat halunneet luoda ystävyyssuhteita, mutta kokivat, ettei heillä ole siihen aikaa. Jotkut yksinhuoltajaäidit valitsivat ajan puutteen vuoksi työttömyyden saadakseen enemmän aikaa lapsensa kanssa. Vanhemmuus koettiin kuitenkin myönteisenä asiana eikä lapsesta yksin huolehtimisen todettu heikentävän yksinhuoltajaäitien koettua onnellisuutta.

#### 4 Totaaliyhärit ry

Totaaliyhärit ry on Yhden Vanhemman Perheiden Liitto ry:n jäsenjärjestö, joka on rekisteröity 25.8.2010. Totaaliyhärit ry:n tarkoitus on tukea totaalisten yksinhuoltajien elämää. Yhdistyksen päätehtävinä on järjestää vertaistukitoimintaa sekä viedä eteenpäin tutkimustietoa totaalisten yksinhuoltajaperheiden olosuhteista päättäjille. Totaaliyhärit ry järjestää vertaistukea

totaaliyksinhuoltajille olohuonetapaamisten, leirien ja Internetissä pidettävän keskusteluryhmän muodossa. (Totaaliyhärit ry.)

Yhdistyksellä on neljä perustajajäsentä ja neljä hallituksen jäsentä, jotka vapaaehtoistoiminnallaan pitävät yllä yhdistystä ja sen toimintaa. Totaaliyhärit ry:n toiminta on maanlaajuista, mutta se on hieman eri tavoin järjestettyä eri puolilla maata toiminnan vapaaehtoisvetoisuuden vuoksi. Paikkakunnilla Totaaliyhärit ry toimii yhdessä kunnan tai seurakunnan kanssa tai toisen järjestön kanssa yhteistyössä. Yhteistyö kunnan tai seurakunnan kanssa on useimmiten järjestetty Yhden vanhemman perheiden liitto ry:n (YVPL) kautta ja yhteistyönä tehtävä toiminta toteutetaan usein YVPL ry:n jäsenjärjestöjen kanssa. (Turunen 2015 b.) Vertaistukitarjoituksessa pidettäviä olohuonetapaamisia Totaaliyhärit ry järjestää yleensä kerran kuukaudessa. Totaaliyhärit ry:llä olohuoneryhmiä on tällä hetkellä viisi ja ne sijaitsevat Kauniaisissa, Tampereella, Helsingissä, Kajaanissa ja Jyväskylässä. Täysin omia ryhmiä ovat Kauniaisten, Jyväskylän ja Tampereen ryhmät ja muiden kahden ryhmän toiminnassa Totaaliyhärit ry on mukana. (Turunen 2015a.)

Kauniaisissa järjestettävä olohuoneryhmä on ruotsinkielinen ja muut neljä ryhmää ovat suomenkielisiä. Tampereen olohuoneryhmä on lastaan yksin odottaneille äideille tarkoitettu ryhmä. Ryhmissä pyritään järjestämään lastenhoitopalvelu ryhmän kokoontumisen ajaksi. Totaaliyhärit ry on saanut sekä Kauniaisten että Tampereen kunnalta avustuksen lastenhoitajien palkkioiden maksuun ja näin ollen äidit ja lapset voivat olla erillisissä tiloissa ryhmän kokoontumisen ajan. Jyväskylän kaupunki on myös myöntänyt avustuksen lastenhoitajien palkkioiden maksuun ja Helsingin ryhmän lastenhoitajien palkkionmaksun hoitaa Pääkaupunkiseudun yksin- ja yhteishuoltajat, eli Paksy ry. (Turunen 2015a.)

Totaaliyhärit ry:n toiminta on ennaltaehkäisevää lastensuojelua vertaistukiryhmien muodossa. Yhdistyksellä on paikkakunnilla toimivien olohuoneryhmien lisäksi myös verkossa toimiva vertaistukiryhmä ja näiden kahden vertaistuen muodon on todettu tukevan toisiaan. Totaaliyhärit ry on vertaistukiryhmien lisäksi järjestänyt myös kaksi kertaa äiti-lapsi-leiriviikonlopun Jyväskylän kristillisellä opistolla. Vertaistukitoiminnan ohella yhdistys pyrkii jakamaan tietoa ja välittämään sanomaansa päättäjille. Kansanedustajille ja ministeriöille suunnatut kannanotot ja lausunnot koskien perheasioita ilmaistaan Yhden Vanhemman Perheiden Liitto ry:n kautta. (Turunen 2015b.)

## 5 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia vertaistuen merkitystä suomalaisille totaaliyksinhuoltajille sekä tutkia suomalaisten totaaliyksinhuoltajien arjessa jaksamista. Yhteistyökumppaniksi valittiin Totaaliyhärit ry, joka työskentelee totaaliyksinhuoltajien parissa. Totaaliyksin-

huoltajuutta oltiin kiinnostuneita tutkimaan, koska yksinhuoltajuuden haasteiden arveltiin näyttäytyvän totaaliyksinhuoltajien keskuudessa erityisen selkeästi. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa Totaaliyhärit ry:lle vertaistuen merkityksestä olohuonetapaamisiin osallistuneille totaaliyksinhuoltajille. Tavoitteena oli myös selvittää kyseisten Totaaliyhärit ry:n jäsenten kokemuksia arjessa jaksamisesta sekä tuoda esiin heidän mielipiteitään ja kokemuksiaan olohuonetapaamisista. Tavoitteiden saavuttamiseksi asetettiin tutkimuskysymykset 1. Mikä henkilökohtainen merkitys vertaistuellla on totaaliyksinhuoltajille? ja 2. Miten totaaliyksinhuoltajat kokevat oman arjessa jaksamisensa?

Yksinhuoltajuus on yhteiskunnallisesti kiinnostava aihe, sillä tällä hetkellä vallitseva yleinen kulttuuri Suomessa on hyvin yksilökeskeinen ja yhteisöllisyys on hiipunut individualismin lisääntymisen myötä (Palovaara 2008, 77). Lastenkasvatus koetaan ensisijaisesti vanhemmille kuuluvaksi, perheen sisäiseksi asiaksi (Godzinsky 2014, 3). Kun perheeseen kuuluu vain yksi vanhempi, jää lapsen kasvatus ja hoito usein vain tämän vanhemman hoidettavaksi. Mielenkiintoiseksi koettiin yhteiskunnallinen tarkastelu siitä, miten suomalaiset yksinhuoltajat kokevat arjessa jaksamisen ja muiden yksinhuoltajien vertaistuen merkityksen.

Totaaliyksinhuoltajien kokemuksia vertaistuesta ja arjessa jaksamisesta oltiin kiinnostuneita tutkimaan siksi, että aihetta on tutkittu opinnäytetöissä hyvin vähän pelkästään kvantitatiivisin menetelmin. Lisäksi totaaliyksinhuoltajista tehtyjä opinnäytetöitä ei ole paljon, joten uutta tietoa aiheesta oli mielenkiintoista ja tarpeellista saada. Opinnäytetyössä pyrittiin luotettaviin ja valideihin tuloksiin, jotta ne olisivat yleistettävissä vastaajia suurempaan joukkoon totaaliyksinhuoltajia.

## 6 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyö toteutettiin kvantitatiivisena eli määrällisenä tutkimuksena internetkyselyn avulla. Kyselytutkimuksen suurimpia etuja ovat tulosten mitattavuus. Tämä tutkimusmenetelmä valittiin, jotta saataisiin mahdollisimman suuri vastausmäärä ja mahdollisimman selkeät tulokset. Lisäksi internetkyselyn avulla voitiin tutkia valittua aihetta Suomen laajuisesti, jolloin vastaukset saattaisivat mahdollisesti olla erilaisia vastaajien asuinpaikoista riippuen. Kyselyn avulla arveltiin lisäksi olevan mahdollista saada rehellisiä vastauksia nimettömyyden ansiosta.

Kyselyn kohderyhmänä toimivat Totaaliyhärit ry:n jäsenet, jotka ovat totaaliyksinhuoltajia eri puolilta Suomea. Kyselylomake tehtiin Google Forms -ohjelmalla. Ohjelman avulla luotiin URL-osoitteessa toimiva lomake, joka linkitettiin yhdistyksen Facebookissa toimivaan vertaistukiryhmään. Ryhmässä oli kyselyn julkaisuhetkellä 185 jäsentä. Se lähetettiin myös noin sadalle jäsenelle sähköpostitse, jotka kuitenkin olivat osaksi samoja henkilöitä kuin Facebook -

ryhmässä. Vastausaikaa oli 9.8.-6.9.2015, eli noin kuukausi. Lomakkeeseen oli mahdollista vastata nimettömästi ja vastaukset olivat nähtävissä vain kyselylomakkeen laatijoille. Lisäksi kyselyn yhteydessä suoritettiin elokuvaippujen arvonta, johon vastaajilla oli mahdollisuus osallistua täyttämällä halutessaan yhteystietonsa lomakkeeseen. Elokuvaliput kustansi Totaa-liyhärit ry ja niitä jaettiin perheen jäsenten lukumäärän mukaisesti.

Kyselytutkimusten etuna on, että ne mahdollistavat laajan tutkimusaineiston. Kyselyn avulla on mahdollista saada vastauksia monilta henkilöiltä ja esittää monia kysymyksiä. Menetelmä on tehokas, koska sen avulla voidaan käsitellä aineistoa nopeasti, vaivattomasti ja tehokkaasti tietokoneen avulla. Tämä edellyttää kuitenkin lomakkeen tarkkaa suunnittelua. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 195.) On esimerkiksi tärkeää käyttää aikaa kysymysten muotoiluun, jotta ne ovat ymmärrettäviä vastaajalle. Vastaajan ymmärtäessä kysymyksen eri tavalla kuin tutkija, tulokset vääristyvät. Kysymysten muotoilusta johtuvat virheet ovatkin yleisimpiä virheitä tutkimustuloksissa. Näin ollen kysymysten yksiselitteisyys, selkeys ja ymmärrettävyys luovat pohjan tutkimuksen onnistumiselle. Lisäksi on tärkeää, että kysymykset eivät ole johdattelevia. (Valli 2007, 102.)

Kysymysten suunnittelussa on tärkeää myös kiinnittää huomiota siihen, miten aineistoa aiotaan käsitellä. Kyselyn tekijän on tiedettävä kysymyksiä muotoillessa mitä ohjelmaa aineiston käsittelyssä käytetään, miten tiedot syötetään sekä miten tulokset raportoidaan. Tällä tavoin kysymykset voidaan muotoilla sellaisiksi, että ne on helppo syöttää ja käsitellä valitulla ohjelmalla. Lisäksi on tärkeää, että tutkimuksen tavoite on täysin selvä, ennen kuin kysymyslomakkeen laatiminen aloitetaan. Tutkimuksen tekijän on tiedettävä tarkasti, mihin kysymykseen halutaan vastauksia, koska kysymyksiä ei voi parannella jälkikäteen. Tärkeää on myös, että jokaisen kysymyksen tarpeellisuutta harkitaan tarkasti, jotta mahdolliset tarpeettomat kysymykset eivät tee lomakkeesta liian pitkää. (Heikkilä 2008, 47-49.)

Kyselylomaketta laatiessa täytyy panostaa myös lomakkeen ulkonäköön, koska ulkonäkö on yksi tekijöistä, jonka pohjalta vastaaja päättää vastaako hän kyselyyn. Lomakkeen tulee olla siisti, selkeä sekä houkuttelevan näköinen. Kysymysten tulee edetä loogisesti, ja ne on hyvä ryhmitellä aihepiirien mukaisiksi kokonaisuuksiksi, joilla voi olla omat otsikot. Kyselyn alkupuolelle on hyvä sijoittaa helpompia kysymyksiä, joiden tarkoituksena on herättää vastaajan mielenkiinto. Kyselylomakkeen tulisi kokonaisuudessaan olla sellainen, että vastaajalle syntyy kokemus siitä, että hänen vastaamisensa on tärkeää. (Heikkilä 2008, 48-49.)

Kyselyissä on myös haittapuolia. Ei esimerkiksi voida tietää, suhtautuvatko vastaajat kyselyyn vakavasti ja ovatko he huolellisia vastatessaan kysymyksiin. Kysymysten osalta on vaikeaa tietää miten onnistuneita annetut vastausvaihtoehdot ovat vastaajien perspektiivistä. Näin ollen vastausvaihtoehtojen ymmärrettävyydestä voi syntyä väärinymmärryksiä. Myös kato, eli vas-



taamattomuus, saattaa olla suurta kyselytutkimuksien kohdalla. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 195.)

## 7 Aineiston kuvaus

Kyselyn avulla kartoitettiin vertaistuen merkitykseen, yksinhuoltajuuteen ja arjessa jaksamiseen liittyviä tekijöitä. Kysely koostui viidestä osa-alueesta. Ensimmäisessä osa-alueessa kartoitettiin vastaajien taustatietoja, kuten ikää, koulutusta ja toimintaan lähtemisen motiiveja. Toisessa osa-alueessa selvitettiin vastaajien mielipiteitä olohuonetapaamisista ja kolmannessa kartoitettiin vertaistuen merkitystä tapaamisissa. Neljännessä osiossa kysyttiin vastaajien mielipiteitä hyvän vertaistukitoiminnan ominaisuuksista. Viimeisessä osa-alueessa kartoitettiin yksinhuoltajien jaksamista arjessa. Lisäksi kyselyn lopussa kysyttiin yhdistyksen muuhun toimintaan osallistumisesta ja vastaajat saivat halutessaan antaa vapaamuotoista palautetta toiminnasta.

Lomake teemoiteltiin viiteen osa-alueeseen, jotta se olisi selkeä ja ymmärrettävä sekä palvelisi tarkoitustaan. Kaikki viisi osa-aluetta tukivat tutkimuskysymyksiämme muodostaen toimivan kokonaisuuden. Taustatietoja kysyttiin siksi, että niiden avulla on mahdollista verrata erilaisia taustamuuttujia Likertin asteikon kysymyksiin. Tällöin voidaan selvittää vaikkapa iän vaikutusta johonkin vastaajan kokemukseen tai mielipiteeseen. Olohuonetapaamiset -osion kysymysten tärkein tavoite oli tuottaa yhteistyökumppanillemme Totaaliharit ry:lle tietoa siitä, kuinka osallistujat kokevat toiminnan onnistumisen. Totaaliharit ry:n järjestämästä vertaistukitoiminnasta olohuoneryhmät valittiin siksi, että ne koettiin konkreettisimmaksi vertaistuen muodoksi. Opinnäytetyössä oltiin kiinnostuneita tutkimaan perinteistä kasvokkain tapahtuvaa vertaistukiryhmää.

Olohuoneryhmissä tapahtuvaan vertaistukeen keskittyneessä osiossa kysymysten tavoitteena oli selvittää, mitä osallistujat ovat kokeneet saaneensa ryhmistä ja mikä on mahdollisesti jäänyt puuttumaan. Tulosten oli tarkoitus vastata ensimmäiseen tutkimuskysymykseemme siitä, mikä henkilökohtainen merkitys vertaistuella on yksinhuoltajille. Totaaliharit ry:n kannalta on arvokasta saada tietoa siitä, miten olohuoneryhmissä on onnistuttu toteuttamaan niiden tarkoitusta, vertaistuen antamista ja saamista. Kyselylomakkeen neljännessä osiossa kartoitettiin hyvän vertaistukiryhmän ominaisuuksia ja näiden kysymysten vastausten avulla voidaan tuottaa tietoa Totaaliharit ry:lle siitä, mitä asioita heidän jäsenensä pitävät vertaistukiryhmässä tärkeänä ja mitkä ovat vähemmän tärkeitä tekijöitä. Kysymysten avulla oli kiinnostavaa myös selvittää sitä, mitkä asiat yleisesti tekevät toimivan vertaistukiryhmän. Yksinhuoltajuutta käsittelevässä osiossa kysymysten tarkoituksena oli tuottaa tietoa siitä, miten yksinhuoltajat kokevat arjessa jaksamisen ja mukailevatko tulokset aiemmin aihetta sivunneiden tutkimusten tuloksia.

Kyselyyn vastasi 15 henkilöä. Lomake koostui yhteensä 43 kysymyksestä, joista yksi oli vapaamuotoinen kysymys ja loput olivat monivalinta-, valintaruutu- tai asteikkokysymyksiä. Monivalintakysymyksillä tarkoitetaan kysymyksiä, joissa voidaan valita monta vastausvaihtoehtoa ja valintaruutukysymyksillä tarkoitetaan kysymyksiä, joissa voidaan valita vain yksi vastausvaihtoehto annetuista vastausvaihtoehdoista. Monivalinta- ja valintaruutukysymykset kartoittivat ainoastaan taustatekijöitä ja vapaamuotoisen kysymyksen tarkoituksena oli tuoda vastaajien henkilökohtaisia kokemuksia esiin ja antaa kehittämisehdotuksia Totaaliyhärit ry:n toimintaan liittyen. Lomake oli rakennettu niin, että se koostui lähes yksinomaan asteikkokysymyksistä, eli kysymyksistä tai väittämistä, joihin vastattiin valitsemalla mielipidettä vastaava numero viisinumeroiselta asteikolta. Tällaista asteikkoa kutsutaan Likertin asteikoksi. Likertin asteikkoa käytetään usein mitattaessa asenteita tai mielipiteitä (Valli 2007, 115). Opinnäytetyössä arveltiin Likertin asteikon olevan selkein tapa mitata vastaajien henkilökohtaisia kokemuksia ja mielipiteitä, joten työssä päädyttiin käyttämään sitä suurimmassa osassa lomakkeen kysymyksistä.

Likertin asteikko koostuu lähtökohtaisesti parittomasta vastausvaihtoehtomäärästä, jotta vastaajalle jätetään mahdollisuus suhtautua neutraalisti tai olla ottamatta kantaa esitettävään kysymykseen. Pariton vastausvaihtoehtojen määrä mahdollistaa keskimmäiseksi sijoitettavan vaihtoehdon ”en osaa sanoa”. Keskimmäisen vaihtoehdon ei kuitenkaan välttämättä tarvitse olla ”en osaa sanoa”, vaan se voidaan myös nimetä niin, että se on neutraali. Likertin asteikon voi muodostaa myös niin, ettei niin sanottua neutraaliluokkaa ole. Näin voidaan tehdä silloin, jos katsotaan että vastaajilla on oltava mielipide asiasta kysymyksen aiheen läheisyyden vuoksi. Tällöin vastausvaihtoehtojen lukumäärästä tulee parillinen. (Valli 2007, 115-116.) Tässä opinnäytetyössä päädyttiin kuitenkin käyttämään kaikkien Likertin asteikon kysymysten kohdalla viittä vastausvaihtoehtoa, joita muotoiltiin eri tavoin kysymyksiin sopiviksi.

Likertin asteikon yksi heikkous on, että vastaajat kokevat houkuttelevana olla ottamatta kantaa kysymyksiin, jolloin he usein valitsevat keskimmäisen vastausvaihtoehdon tästä syystä. On myös havaittu, että vastaajat saattavat jättää käyttämättä ääripäitä, jolloin tyydytään valitsemaan vaihtoehdot ”osittain samaa mieltä” tai ”osittain eri mieltä”. (Valli 2007, 117.) Lisäksi annetuissa vastausvaihtoehdoissa on myös olemassa se riski, että vastaajat saattavat antaa vastauksensa harkitsematta (Heikkilä 2008, 51).

Kysymyksiin 11-41 vastattiin Likertin asteikolla. Asteikkokysymysten kohdalla vastausvaihtoehdot olivat lomakkeen toisen ja kolmannen osa-alueen väittämässä 1= Täysin eri mieltä, 2= Osittain eri mieltä, 3= Ei samaa eikä eri mieltä 4= Osittain samaa mieltä, 5= Täysin samaa mieltä. Tämän osa-alueen kysymyksissä kartoitettiin muun muassa tyytyväisyyttä olohuonepaamisiin sekä vertaistuen merkitystä vastaajille. Kolmannessa kohdassa kysyttiin hyvän ver-

taistoiminnan ominaisuuksista. Näissä kysymyksissä vastausvaihtoehdot olivat 1= Ei ollenkaan tärkeä, 2= Ei kovin tärkeä, 3= Neutraali suhtautuminen, 4= Melko tärkeä, 5= Erittäin tärkeä. Tämän tyyppisissä kysymyksissä vastaajat siis valitsivat vastausvaihtoehdon sen mukaan, kuinka tärkeiksi he itse kokivat kunkin kohdan. Viimeinen asteikkokysymyskohta koostui väittämistä arjen jaksamiseen liittyen. Näihin kysymyksiin vastattiin vastausvaihtoehdoilla 1= Ei koskaan, 2= Harvoin, 3= Joskus, 4= Usein, 5= Aina.

## 8 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyössä pyrittiin ehdottoman reliaabeleihin tuloksiin. Opinnäytetöihin yleisesti liittyy yleistettävyyden ongelma, sillä tutkittava joukko on monissa opinnäytetöissä pieni. Pientä joukkoa ei voida luotettavasti yleistää koskemaan suurempaa ryhmää. Opinnäytetyön luotettavuuteen liittyy siis riski siitä, että aineiston ollessa pieni tuloksia ei voida yleistää koskemaan suurempaa joukkoa.

Eettisen harkintapaikan opinnäytetyölle nosti lomakkeen rakentaminen sellaiseksi, etteivät vastaajat ole siitä tunnistettavissa. Tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että lomakkeessa ei kysytty vastaajien nimiä tai osoitteita. Taustatiedoista kysyttiin vain ikä, sukupuoli ja vastaajan maakunta. Oli tärkeää, että vastaajat pystyivät vastaamaan kyselyyn nimettömänä ja näin he saattoivat antaa todenmukaisempia vastauksia kuin omalla nimellään. Lomakkeen kysymysten muotoileminen oli myös eettisesti harkittava asia. Kysymykset tuli muotoilla siten, etteivät ne ole johdattelevia. Johdattelevat kysymykset tuottavat vääristyneitä vastauksia ja tällöin heikentävät tutkimuksen luotettavuutta.

Kysymysten ymmärrettävyys on tutkielman luotettavuusarvon kannalta tärkeää. Lomakkeen kysymysten tulee olla tarpeeksi selkeitä siten, että jokainen vastaaja pystyy helposti ymmärtämään, mitä kysymyksessä kysytään. Jos kysymys on vaikeasti ymmärrettävä ja vastaaja joutuu miettimään mitä kysymyksellä tarkoitetaan kysymyksestä ei ole hyötyä. Mikäli on mahdollisuus, että vastaajat ymmärtävät kysymyksen eri tavoin, saadaan myös vastauksia eri asioihin kuin oli tarkoitettu, eivätkä tutkimustulokset ole tällöin luotettavia. Kysymysten tulee olla selkeitä ja ymmärrettäviä, jotta tulokset ovat reliaabeleja. Kvantitatiivisen opinnäytetyön yksi luottavuuden tekijä on myös tulosten kirjaamisen tarkkuus. Tulosten kirjaamisessa täytyy noudattaa erityistä huolellisuutta, jotta tutkielmaa voidaan pitää luotettavana. Kirjaamisessa tapahtunut näppäilyvirhe voi muuttaa tutkielman tuloksia merkittävästi. Tulokset tulee tarkistaa moneen kertaan, jottei virheitä tulosten kirjaamisessa pääse syntymään.

## 9 Tutkimustulokset

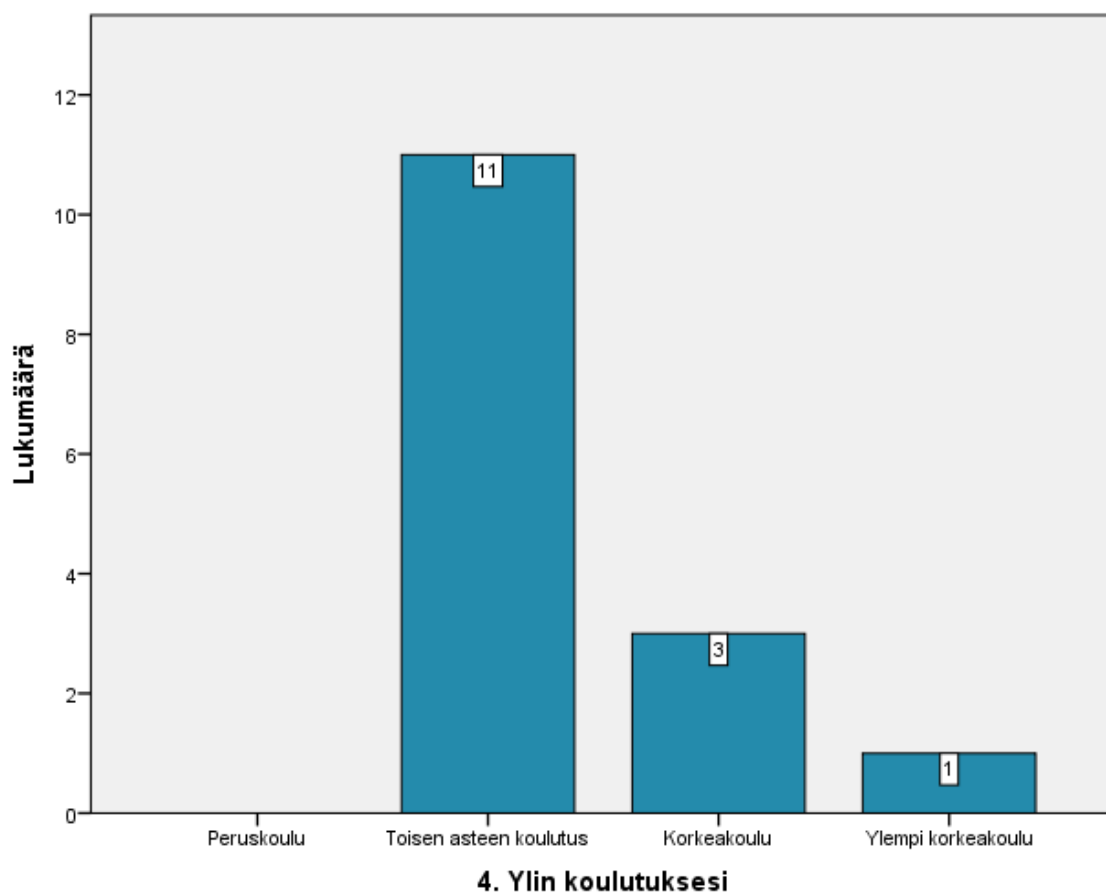
Tutkimustulokset -osiossa käsitellään kyselylomakkeella kerättyä ja SPSS-ohjelmalla analysoitua aineistoa. Vastauksista laskettiin keskiarvot ja aineiston käsittelemiseen käytettiin keskiarvovertailua sekä Spearmanin korrelaatiokerrointa. Kaikkien kysymysten frekvenssit löytyvät taulukkoina tämän opinnäytetyön liitteistä.

### 9.1 Taustatiedot

Kyselylomakkeen ensimmäisessä osiossa, kysymyksissä 1-15, kartoitettiin vastaajien taustatietoja. Kysymyksessä 1 selvitettiin vastaajien ikää. Vastausvaihtoehtoja olivat 15-18, 19-25, 26-35, 36-45, 46-55 ja >55. Kukaan vastaajista ei sijoittunut ikäluokkiin 15-18, 19-25 ja >55. Ikäluokkaan 26-35 sijoittui 4 vastaajaa, 9 henkilöä valitsi vastausvaihtoehdon 36-45 ja ikäluokkaan 46-55 sijoittui 2 vastaajaa. Kysymys 2 kartoitti vastaajien sukupuolta ja kaikki vastaajat olivat naisia.

Kysymyksessä 3 tiedusteltiin maakuntaa, jossa vastaaja asuu. Vastausvaihtoehtoina olivat Etelä-Karjala, Kanta-Häme, Kymenlaakso, Päijät-Häme, Uusimaa, Etelä-Savo, Pohjois-Karjala, Pohjois-Savo, Satakunta, Varsinais-Suomi, Lappi, Etelä-Pohjanmaa, Keski-Pohjanmaa, Keski-Suomi, Pirkanmaa, Pohjanmaa, Kainuu, Pohjois-Pohjanmaa sekä Ahvenanmaa. Vastaajista 6 valitsi vastausvaihtoehdon Uusimaa, 3 vastaajaa sijoittui Keski-Suomeen, 2 vastaajaa valitsi vastausvaihtoehdon Pirkanmaa ja 2 henkilöä valitsi maakunnakseen Pohjois-Savon. Vastausvaihtoehdon Kymenlaakso valitsi 1 vastaaja ja vastausvaihtoehdon Varsinais-Suomi valitsi 1 henkilö.

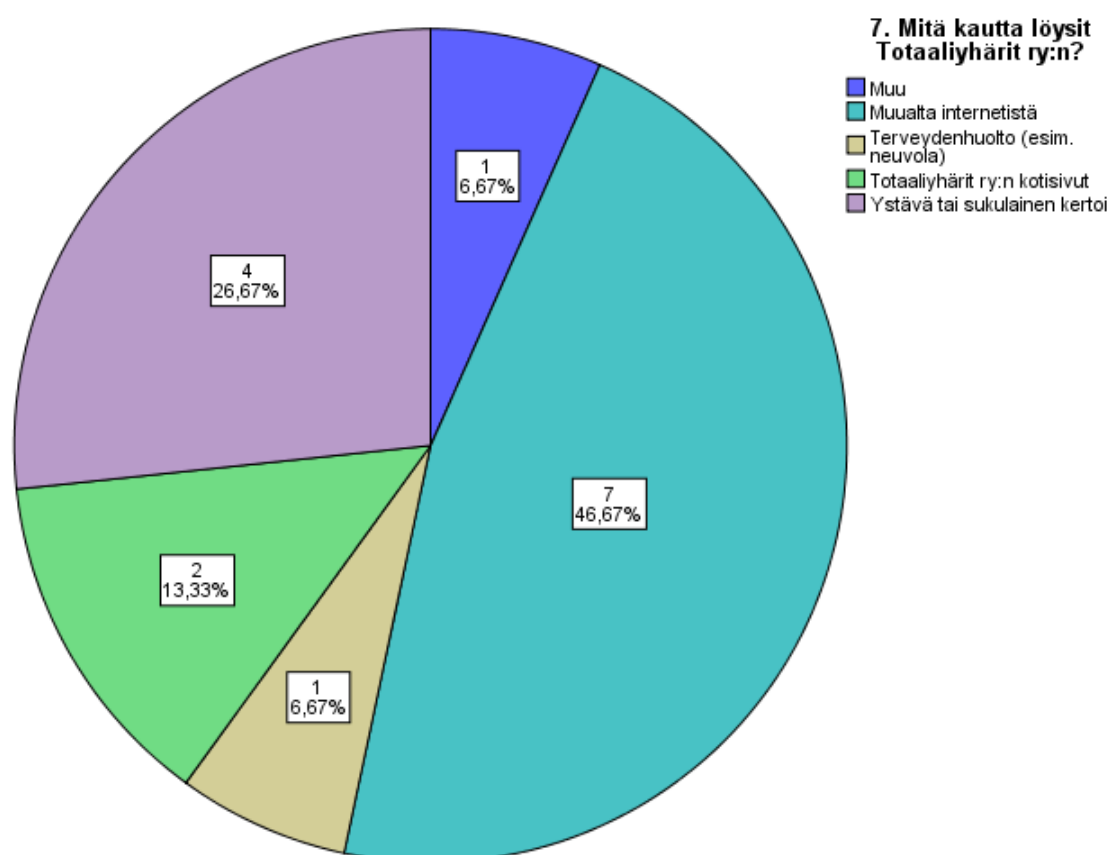
Neljännessä kysymyksessä selvitettiin vastaajien ylintä koulutusta. Vastausvaihtoehtoja olivat Peruskoulu, Toisen asteen koulutus, Korkeakoulu sekä ylempi Korkeakoulu. Kukaan vastaajista ei valinnut vastausvaihtoehtoa Peruskoulu. Vastausvaihtoehdon Toisen asteen koulutus valitsi 11 vastaajaa, vastausvaihtoehdon Korkeakoulu valitsi 3 vastaajaa ja 1 vastaaja valitsi vastausvaihtoehdon Ylempi korkeakoulu. Kysymyksessä 5 kartoitettiin vastaajien lasten lukumäärää. Vastausvaihtoehtoina olivat 1, 2, 3, 4 ja >5. Vastaajista 8 valitsi vastausvaihtoehdon 1, 4 vastaajaa valitsi vastausvaihtoehdon 2, 1 vastaaja valitsi vastausvaihtoehdon 3 ja 2 vastaajaa ilmoitti lapsilukumääräkseen 4.



Kuvio 1: Kysymys 4.

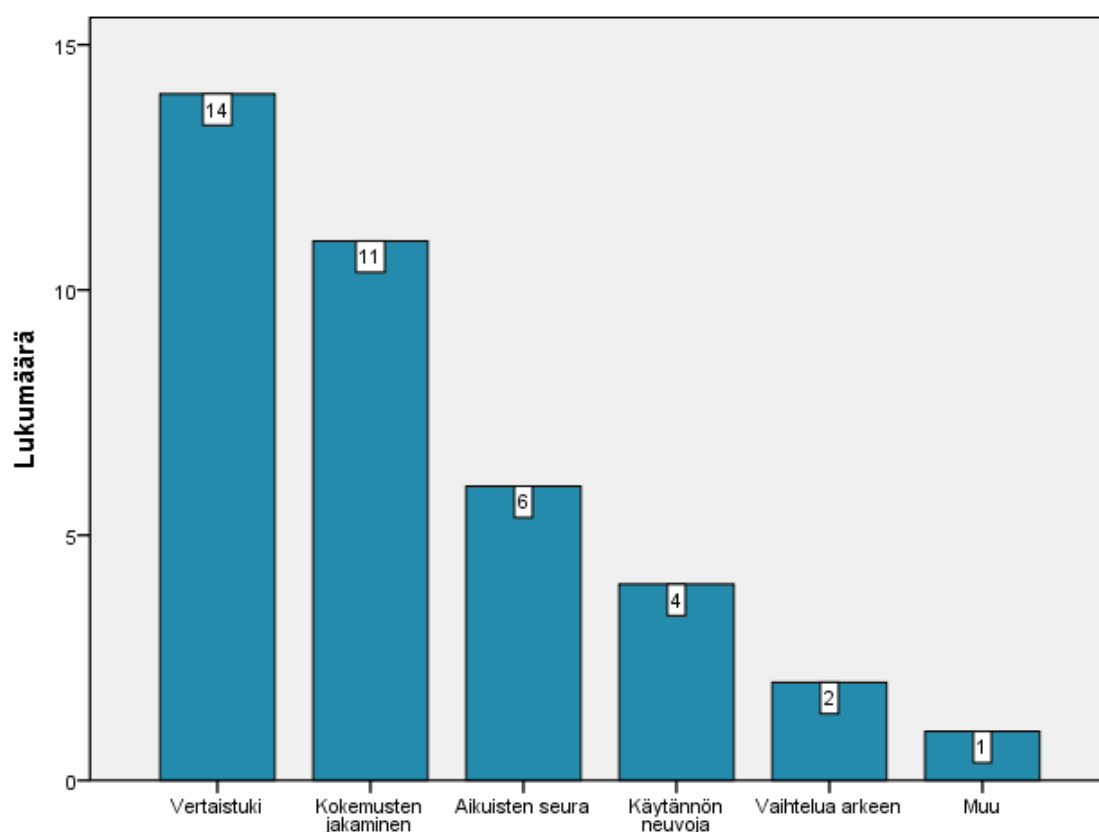
Kysymys 6 selvitti vastaajien nuorimman lapsen ikää. Vastausvaihtoehtoina olivat 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 ja >10. Kukaan vastaajista ei valinnut vastausvaihtoehtoja 1 ja 6. Vastausvaihtoehdon >10 valitsi 3 vastaajaa, vastausvaihtoehdon 5 valitsi 4 vastaajaa ja vastausvaihtoehdon 4 valitsi 2 vastaajaa. Vastausvaihtoehdoissa 0, 2, 3, 7, 8 ja 9 oli kussakin yksi vaihtoehdon valinnut vastaaja.

Seitsemännessä kysymyksessä kartoitettiin sitä, mitä kautta vastaajat ovat löytäneet Totaaliyhärit ry:n. Vastausvaihtoehtoja olivat Totaaliyhärit ry:n kotisivut, Muualta internetistä, Ystävä tai sukulainen kertoi, Terveystieteiden keskus (esim. neuvola), Sanoma-, ammatti-, tai aikakauslehti sekä Muu. Kukaan vastaajista ei valinnut vastausvaihtoehtoa Sanoma-, ammatti- tai aikakauslehti. Vastausvaihtoehdon Totaaliyhärit ry:n kotisivut valitsi 2 vastaajaa, Muualta internetistä -vastausvaihtoehdon valitsi 7 vastaajaa ja vastausvaihtoehdon Ystävä tai sukulainen kertoi valitsi 4 vastaajaa. 1 vastaaja valitsi vastausvaihtoehdon Terveystieteiden keskus (esim. neuvola) ja 1 vastaaja valitsi vaihtoehdon Muu.



Kuvio 2: Kysymys 7.

Monivalintakysymyksessä 8 selvitettiin, miksi vastaajat ovat lähteneet mukaan Totaaliyhärit ry:n toimintaan. Vastaajien oli mahdollista valita useita vaihtoehtoja. Vastausvaihtoehdot olivat Aikuisten seura, Vertaistuki, Vaihtelua arkeen, Käytännön neuvoja, Kokemusten jakaminen, sekä Muu. Vastausvaihtoehdon Aikuisten seura valitsi 6 vastaajaa, Vaihtelua arkeen-vastausvaihtoehdon valitsi 2 henkilöä ja vastausvaihtoehdon Vertaistuki valitsi 14 henkilöä. Käytännön neuvot olivat motiivina toimintaan osallistumiseen 4 henkilölle ja vastausvaihtoehdon Kokemusten jakaminen valitsi 11 henkilöä.



**8. Miksi lähdit mukaan toimintaan?**

Kuvio 3: Kysymys 8.

Kysymys 9 kartoitti sitä, kuinka kauan vastaajat ovat olleet Totaaliyhärit ry:n toiminnassa mukana. Vastausvaihtoehdot olivat 0-1 vuotta, 1-3 vuotta, 3-5 vuotta sekä >5 vuotta. Vastausvaihtoehdon 0-1 vuotta valitsi 3 vastaajaa, vastausvaihtoehdon 1-3 vuotta valitsi 3 henkilöä ja 10 henkilöä sijoittui vastausvaihtoehtoon 3-5 vuotta. Yksi henkilö vastasi olleensa toiminnassa mukana yli viisi vuotta.

Monivalintakysymyksessä 10 vastaajilta tiedusteltiin, mitä hyötyä he kokevat saavansa toiminnasta. Vastaajien oli mahdollista valita useita vaihtoehtoja. Vastausvaihtoehtoja olivat Saan tukea, Uusia ystäviä, Pystyn tukemaan toisia, Saan tietoa, Saan rohkaisua/kannustusta sekä Muu. Vastausvaihtoehdon Saan tukea oli valinnut 9 vastaajaa, 7 henkilö oli valinnut vastausvaihtoehdon Uusia ystäviä ja 7 vastaajaa oli kokenut hyötyvänsä siitä, että pystyy tukemaan toisia. Saan tietoa -vastausvaihtoehdon oli valinnut 9 vastaajaa ja vastausvaihtoehdon Saan rohkaisua/kannustusta oli valinnut 6 henkilöä. Vastausvaihtoehdon Muu oli valinnut 5 vastaajaa. Vastaajien oli vaihtoehdon Muu valitessaan mahdollisuus kertoa omin sanoin, mitä hyötyä he kokevat saavansa toiminnasta. Hyötyinä nostettiin esiin muun muassa uudet kokemukset, uudet näkökulmat sekä viikonloppuleirit.

## 9.2 Olohuonetapaamiset

Kysymyksissä 11-16 kartoitettiin Likertin asteikon avulla vastaajien mielipiteitä olohuonetapaamisista. Tämän osion kysymyksissä vastausvaihtoehdot olivat 1= Täysin eri mieltä, 2= Osittain eri mieltä, 3= Ei samaa eikä eri mieltä 4= Osittain samaa mieltä, 5= Täysin samaa mieltä.

	Ka	Kh	N
11. Koen, että olohuonetapaamisissa on sopiva määrä osallistujia	2,87	1,25	15
12. Olohuonetapaamisia järjestetään mielestäni tarpeeksi usein	2,80	1,37	15
13. Olohuonetapaamisiin on tarpeeksi vaivatonta tulla (etäisyys/kulkuyhteydet)	3,47	,92	15
14. Tilat ovat mielestäni sopivia toiminnan järjestämiseen	3,80	1,15	15
15. Saan ohjaajilta tarvittaessa tukea ja neuvoja	3,47	1,06	15
16. Suositteaisin olohuonetapaamisia muille yksinhuoltajille	4,53	,92	15

Taulukko 1: Olohuonetapaamiset

Tässä olohuonetapaamisia käsittelevässä osiossa kysymysten vastausten keskiarvot olivat lähimpänä arvoja 3 ja 4. Vastaajat olivat siis keskimäärin osittain samaa mieltä väitteistä tai suhtautuivat niihin neutraalisti. Korkein keskiarvo syntyi kysyttäessä suosittelevatko vastaajat olohuonetapaamisia muille yksinhuoltajille (kysymys 16). Tämän osion matalimmat keskiarvot olivat kysymyksissä 11 ja 12. Vastaajat suhtautuivat keskimäärin neutraalisti siihen, järjestetäänkö olohuonetapaamisia tarpeeksi usein sekä siihen, onko olohuonetapaamisissa sopiva määrä osallistujia. Keskiarvo jäi kuitenkin molemmissa kysymyksissä hieman keskimäisen eli neutraalin arvon alapuolelle.

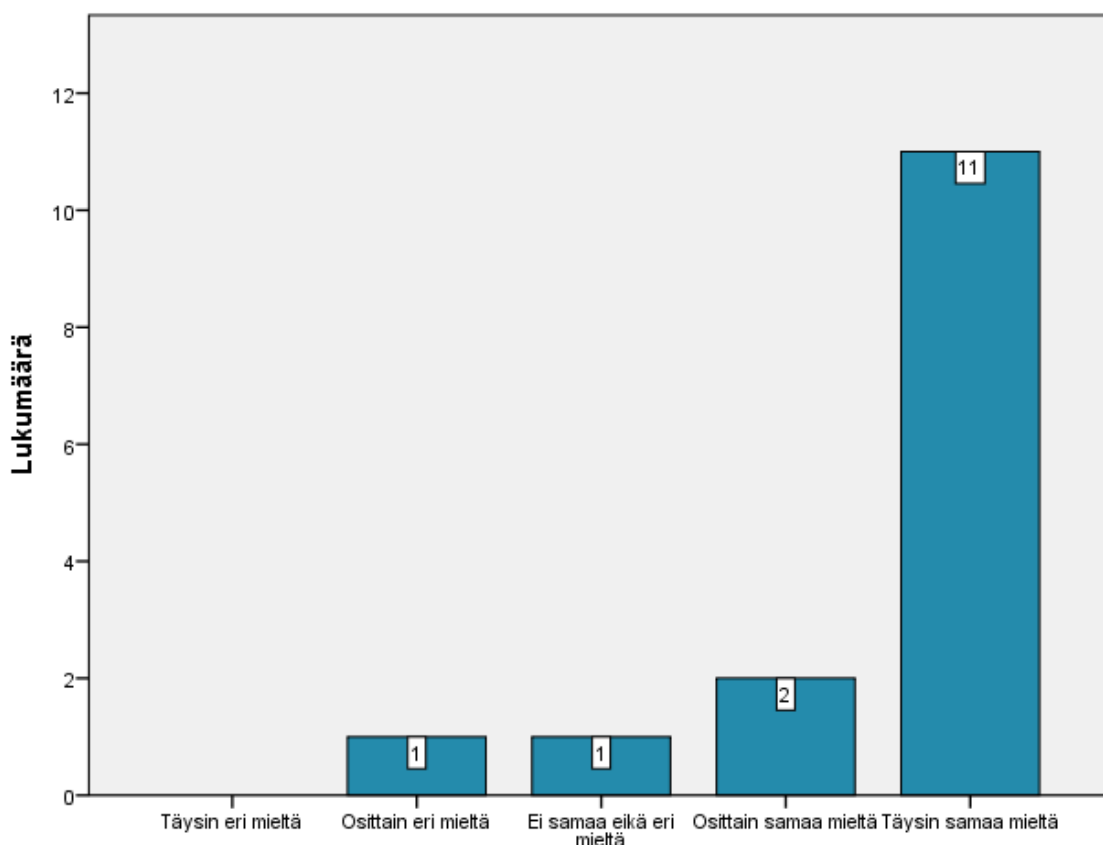
Tämän osion kysymyksistä oltiin kiinnostuneita tutkimaan enemmän niitä kysymyksiä, jotka olivat saaneet korkeimmat ja matalimmat keskiarvot. Vertailuun valittiin kysymykset 11,12 ja 16. Kysymyksen vastaajat luokiteltiin kahteen luokkaan sen mukaan, kuinka monta vuotta he ovat olleet Totaaliyhärit ry:n toiminnassa mukana. Luokat olivat 0-3 vuotta ja Enemmän kuin 3 vuotta. Kummastakin luokasta laskettiin vastausten keskiarvot.

Kysymyksessä 11 selvitettiin sitä, onko olohuonetapaamisissa vastaajien mielestä sopiva määrä osallistujia. Kaikkien vastausten keskiarvo oli 2,87 ja keskihajonta 1,25. Vertailussa 0-3 vuotta Totaaliyhärit ry:n toiminnassa mukana olleiden henkilöiden vastausten keskiarvo oli 2,25 eli lähimpänä vastausvaihtoehtoa 2 (= Osittain eri mieltä) ja keskihajonta oli 1,50. Enemmän kuin 3 vuotta mukana olleiden vastausten keskiarvo puolestaan oli 3,10 (Kh 1,14), eli lähimpänä vastausvaihtoehtoa 3 (= Ei samaa eikä eri mieltä).



Olohuonetapaamisten järjestämistiheyteen (kysymys 12) vastaajat suhtautuivat keskimäärin neutraalisti. Vertailtaessa toiminnassa mukanaolovuosien mukaan luokiteltuja vastausten keskiarvoja 0-3 vuotta mukana olleiden vastausten keskiarvo oli 1,75 ( $K_h = 1,50$ ). Enemmän kuin 3 vuotta mukana olleiden vastausten keskiarvo oli 3,18 ja keskihajonta oli 1,17. 0-3 vuotta mukana olleiden vastausten keskiarvo sijoittui siis lähimmäs vastausvaihtoehtoa 2 (= Osittain eri mieltä) ja enemmän kuin 3 vuotta mukana olleiden vastausten keskiarvo oli lähimpänä vastausvaihtoehtoa 3 (= Ei samaa eikä eri mieltä).

Tämän osion kysymysten kohdalla vastaajat olivat eniten samanmielisiä halukkuudessa suositella olohuoneryhmiä muille yksinhuoltajille (kysymys 16). Tämän kysymyksen kohdalla verrattiin jälleen sitä, onko 0-3 vuotta mukana olleiden ja enemmän kuin 3 vuotta mukana olleiden vastausten keskiarvoissa eroa. 0-3 vuotta mukana olleiden jäsenten vastausten keskiarvo oli 5,00 jolloin keskihajonta oli 0,00. Kaikki vastaajat tässä luokassa siis valitsivat vastausvaihtoehdon 5 (= Täysin samaa mieltä). Enemmän kuin 3 vuotta mukana olleiden vastausten keskiarvo oli 4,36, eli lähimpänä vastausvaihtoehtoa 4 (= Osittain samaa mieltä) ja keskihajonta oli 0,92.



**16. Suositteletis olohuonetapaamisia muille yksinhuoltajille**

Kuvio 4: Kysymys 16.

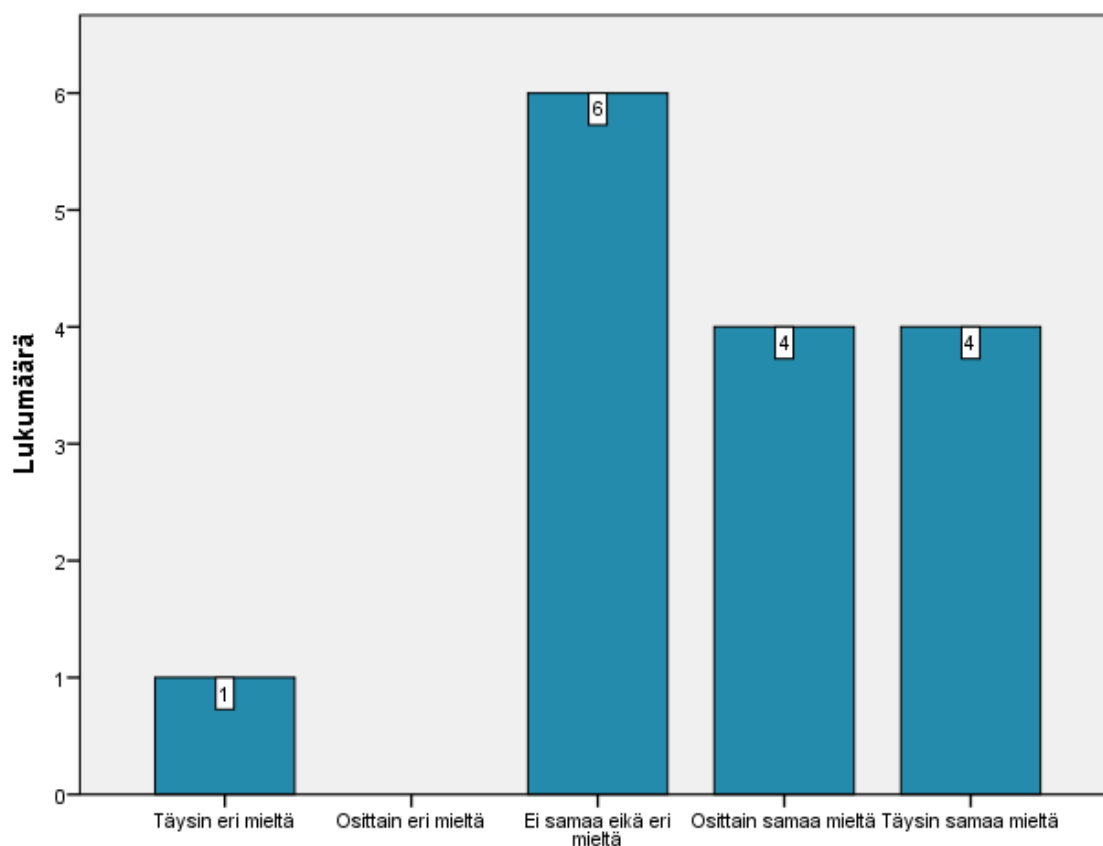
### 9.3 Vertaistuen merkitys olohuoneryhmissä

Vertaistuen merkitys olohuoneryhmissä -osiossa tarkasteltiin vastaajien kokemaa vertaistuen merkitystä Totaaliyhärit ry:n olohuonetapaamisissa. Tämän osion kysymyksiä olivat 17-25 ja mittarina kysymyksissä toimi Likertin asteikko. Vastausvaihtoehdot olivat 1= Täysin eri mieltä, 2= Osittain eri mieltä, 3= Ei samaa eikä eri mieltä 4= Osittain samaa mieltä, 5= Täysin samaa mieltä.

	Ka	Kh	N
17. Ryhmä auttaa minua merkittävästi päivittäisessä selviytymisessäni lapseni hoidossa	2,40	,83	15
18. Olen saanut ryhmältä apua ja neuvoja lapsen kasvatuksessa	3,13	1,06	15
19. Ryhmä on tärkeä hyvinvointini kannalta	3,67	1,11	15
20. Ryhmä on auttanut minua selviytymään ongelmatilanteista lapseni kanssa	3,07	,80	15
21. Olen löytänyt vertaistukiryhmästä ystävän jonka kanssa pidän yhteyttä myös ryhmän ulkopuolella	2,93	1,49	15
22. Ryhmän vaikutuksesta itsetuntoni on vahvistunut	2,53	1,25	15
23. Koen tulevani kuulluksi ryhmässä	3,47	1,13	15
24. Koen pystyväni auttamaan/neuvomaan muita	3,33	1,11	15
25. Olen muuttanut ajatteluani/toimintaani ryhmän ansiosta	2,93	1,16	15

Taulukko 2: Vertaistuen merkitys olohuoneryhmissä

Vertaistuen merkitystä tarkastelevissa kysymyksissä korkeimmat keskiarvot saatiin kysymyksissä 19 ja 23. Vastaajat olivat keskimäärin osittain samaa mieltä siitä, että ryhmä on tärkeä heidän hyvinvointinsa kannalta. Vastaajien kokemus ryhmässä kuulluksi tulemisesta oli keskimäärin neutraalin suhtautumisen ja osittain samaa mieltä -vastausvaihtoehdon välillä. Tämän osion matalimmat keskiarvot saatiin selvitettäessä ryhmän vaikutusta itsetunnon vahvistamiselle sekä ryhmän merkitystä lapsen hoidosta selviytymiseen (kysymykset 22 ja 17). Molemmissa kysymyksissä vastaajat olivat keskimääräisesti joko osittain eri mieltä tai suhtautuivat väitteeseen neutraalisti. Suurin osa tämän osion kysymysten vastausten keskiarvoista sijoittui lähimmäs vastausvaihtoehtoa 3 (= Ei samaa eikä eri mieltä).



**19.Ryhmä on tärkeä hyvinvointini kannalta**

Kuvio 5: Kysymys 19.

Tämän osion kysymyksistä vertailuun valittiin kysymykset 17, 20, 21, 22, 23 ja 24. Vastaajat luokiteltiin kysymyksissä 17 ja 20 lasten lukumäärän mukaan ja muissa kysymyksissä vastaajat jaettiin kahteen ikäluokkaan. Lasten lukumäärän vaikutusta vertailtaessa käytettiin Spearmanin korrelaatiokerrointa ja iän vaikutusta vertailtaessa käytettiin ikäluokkien vastauksista laskettuja keskiarvoja.

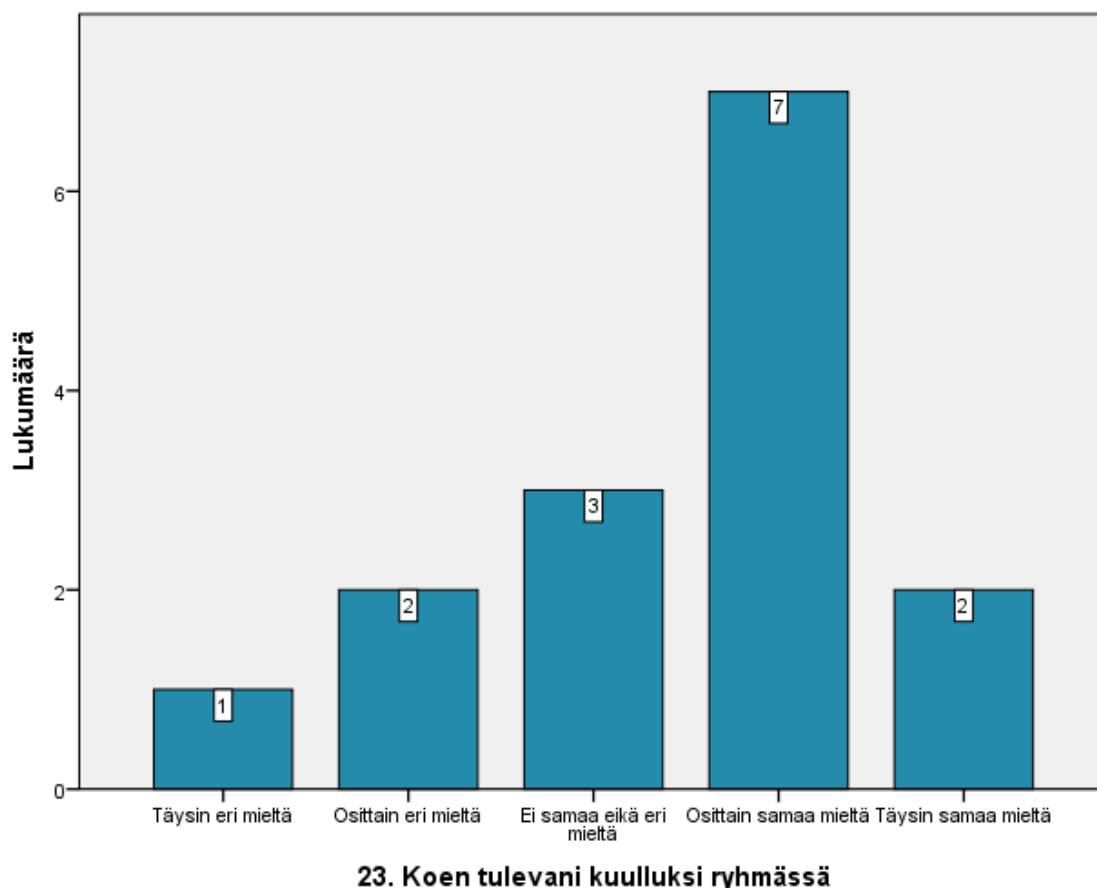
Vastaajat olivat keskimäärin osittain eri mieltä siitä, että olohuoneryhmät auttavat heitä selviytymään lapsensa hoidosta (kysymys 17). Verrattaessa ryhmän vaikutusta lapsen hoidosta selviytymiseen ja lasten lukumäärän välistä yhteyttä käytettiin Spearmanin korrelaatiokerrointa. Korrelaatiokerroin oli 0,593. Muuttujien välillä oli yhteys siten, että vastaajat joilla oli vähemmän lapsia valitsivat useammin vastausvaihtoehtoja 1 (= Täysin eri mieltä) ja 2 (= Osittain eri mieltä). Vastaajat joilla oli enemmän lapsia valitsivat sen sijaan useammin vastausvaihtoehtoja 4 (= Osittain samaa mieltä) ja 5 (=Täysin samaa mieltä).

Kysymyksessä 20 selvitettiin sitä, kokivatko vastaajat olohuoneryhmien auttaneen heitä lasten kanssa syntyneissä ongelmatilanteissa. Spearmanin korrelaatiokertoimella verrattiin tämän kysymyksen ja lasten lukumäärän välistä yhteyttä. Korrelaatiokerroin oli 0,498, joka tarkoitti

taa sitä, että vastaajat joilla oli vähemmän lapsia valitsivat useammin vastausvaihtoehtoja 1 (= Täysin eri mieltä) ja 2 (= Osittain eri mieltä). Vastaajat joilla oli enemmän lapsia valitsivat sen sijaan useammin vastausvaihtoehtoja 4 (= Osittain samaa mieltä) ja 5 (= Täysin samaa mieltä).

Tutkittaessa sitä, ovatko vastaajat löytäneet olohuoneryhmästä ystävän, jonka kanssa pitävät yhteyttä myös ryhmän ulkopuolella, vastaajat eivät keskimäärin olleet samaa eivätkä eri mieltä. Kysymyksen keskiarvo oli 3,07 ja keskihajonta 1,49. Kysymyksen vastaajat luokiteltiin kahteen ikäluokkaan 26-35 ja 36-55 joista kummastakin ryhmästä laskettiin vastausten keskiarvot. Ikäluokan 26-35 vastausten keskiarvo oli 1,75, eli lähimpänä vastausvaihtoehtoa 2 (= Osittain eri mieltä). Ikäluokan 36-55 vastausten keskiarvo sen sijaan sijoittui lähimmäs vastausvaihtoehtoa 3 (= Ei samaa eikä eri mieltä) arvolla 3,36. Ryhmien vastausten keskiarvojen välillä oli siis merkittävä ero.

Olohuoneryhmien vaikutuksesta itsetunnon vahvistumiseen vastaajat olivat hieman erimielisiä. Kysymyksen 22 keskiarvo oli 2,53 sijoittuen vastausvaihtoehtojen 2 (= Osittain eri mieltä) ja 3 (= Ei samaa eikä eri mieltä) välille. Keskihajonta oli 1,25. Kysymyksessä 23 selvitettiin, kokevatko vastaajat tulevansa kuulluksi olohuoneryhmässä. Vastausten keskiarvo oli 3,47 ja keskihajonta 1,13. Keskiarvo sijoittui siis vastausvaihtoehtojen 3 (= Ei samaa eikä eri mieltä) sekä 4 (= Osittain samaa mieltä) välille. Vertailtaessa ikäluokkien keskiarvoja 26-35-vuotiaiden vastausten keskiarvo oli 3,00 ja keskihajonta oli 0,82. 36-55-vuotiaiden kohdalla keskiarvo oli 3,64 keskihajonnan ollessa 1,21.



Kuvio 6: Kysymys 23.

Kokemukset siitä, pystyvätkö vastaajat mielestään auttamaan tai neuvomaan muita olivat keskimäärin neutraaleja (kysymys 24). Keskiarvo sijoittui vastausvaihtoehtojen 3 (= Ei samaa eikä eri mieltä) ja 4 (= Osittain samaa mieltä) välille ollen kuitenkin lähempänä vastausvaihtoehtoa 3 (= Ei samaa eikä eri mieltä) keskiarvolla 3,33 keskihajonnan ollessa 1,11. Ikäluokkien vastausten keskiarvoissa oli eroa. 26-35-vuotiaiden vastausten keskiarvo oli 2,75 (Kh 1,26) ja 36-55-vuotiaiden vastausten keskiarvo oli 3,55 keskihajonnan ollessa 1,04.

#### 9.4 Hyvän vertaistukitoiminnan ominaisuuksia

Hyvän vertaistukitoiminnan ominaisuuksia -osio koostui kysymyksistä 26-35. Likertin asteikon avulla selvitettiin vastaajien mielipiteitä siitä, millaiset ominaisuudet muodostavat hyvän vertaistukitoiminnan. Vastaajat valitsivat vastauksensa sen mukaan, miten tärkeäksi kukin kohta henkilökohtaisesti koettiin hyvän vertaistukitoiminnan muodostamisessa. Vastausvaihtoehdot olivat 1= Ei ollenkaan tärkeä, 2= Ei kovin tärkeä, 3= Neutraali suhtautuminen, 4= Melko tärkeä, 5= Erittäin tärkeä.

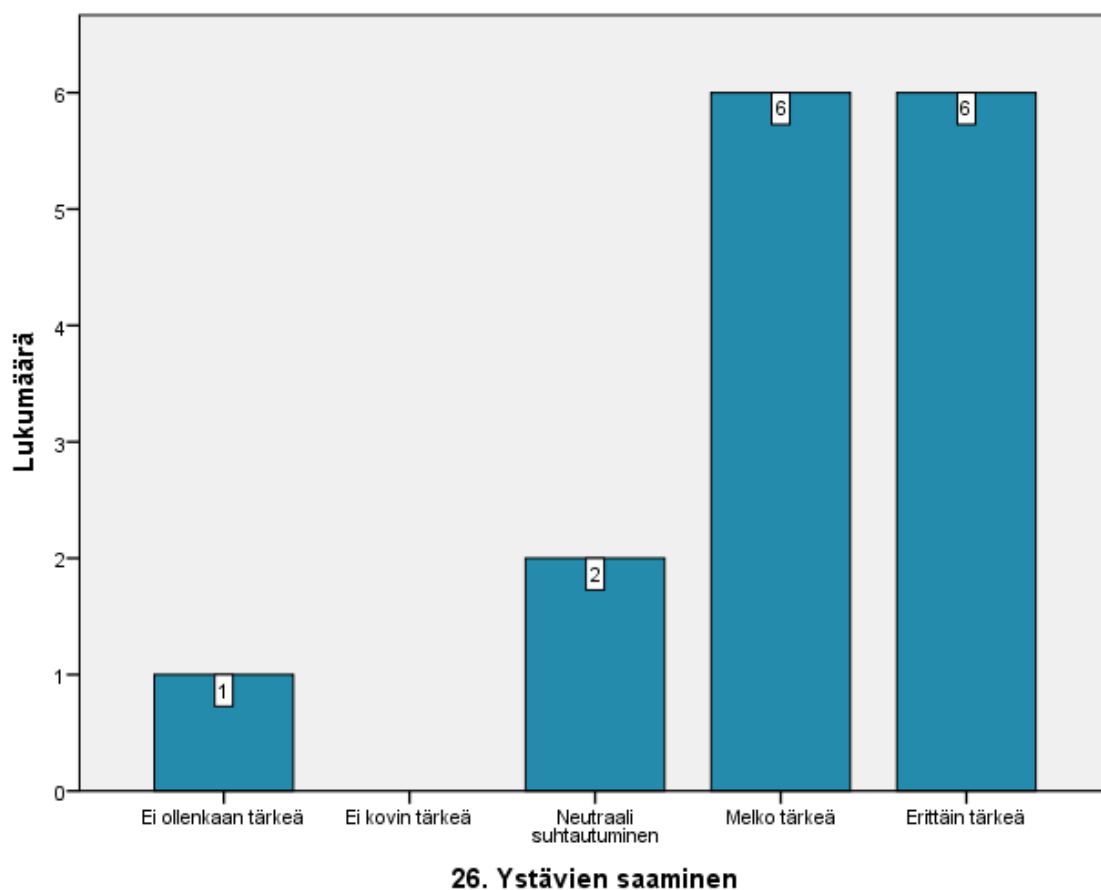
	Ka	Kh	N
26. Ystävien saaminen	4,07	1,10	15
27. Viihtyisät tilat	3,67	,90	15
28. Lasten viihtyminen	4,47	,52	15
29. Omien kokemusten jakaminen	4,47	,64	15
30. Tuen antaminen muille	4,33	,90	15
31. Tuen saaminen muilta	4,20	1,01	15
32. Aikuisten seura	4,60	,51	15
33. Ohjaajan tuki	3,47	,92	15
34. Vertaisilta saadut neuvot	3,93	,70	15
35. Tunteiden purkaminen (ilot ja surut)	4,33	,82	15

Taulukko 3: Hyvän vertaistukitoiminnan ominaisuuksia

Arvioitaessa hyvän vertaistukitoiminnan ominaisuuksia saatiin kaikista tämän osion kysymyksistä verrattain erittäin korkeat keskiarvot. Kaikki kyselyssä mainitut vertaistukiryhmän ominaisuudet koettiin tärkeiksi ja lähes kaikki keskiarvot olivat lähimpänä vastausvaihtoehtoa 4 (= Melko tärkeä). Tärkeimmäksi tekijäksi koettiin aikuisten seura keskiarvolla 4,60. Vastaajat olivat keskenään huomattavan yksimielisiä aikuisten seuran tärkeydestä, sillä jokainen vastaaja koki aikuisten seuran olevan melko tärkeää tai erittäin tärkeää. Erittäin tärkeäksi aikuisten seuran koki 9 vastaajaa. Tämän osion matalimmat keskiarvot saatiin kysymyksistä 27 ja 33. Viihtyisiä tiloja ja ohjaajan tukea ei koettu keskimääräisesti yhtä tärkeiksi kuin muita tekijöitä, mutta nekin ovat saaneet verrattain korkeat keskiarvot.

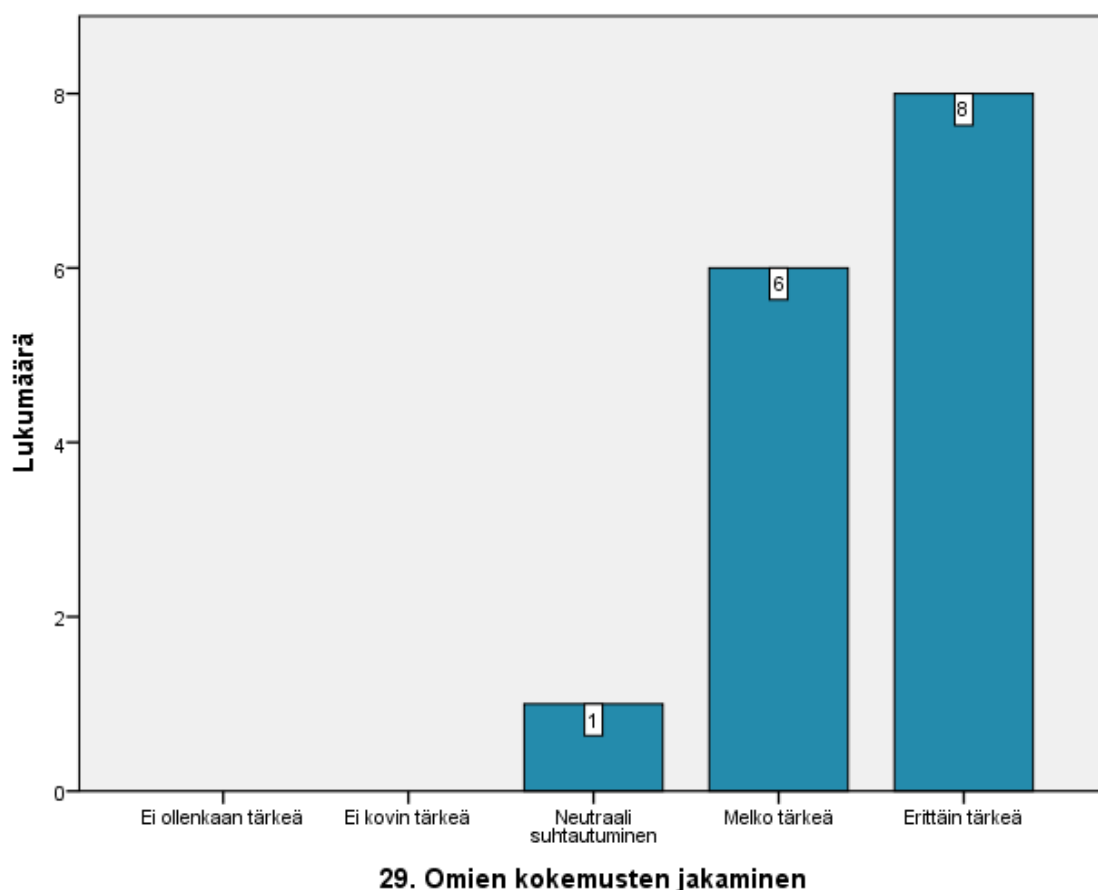
Tästä osiosta vertailuun valittiin kysymykset 26 ja 35. Ystävien saamisen ja tunteiden purkamisen tärkeyttä verrattiin siihen, kuinka monta vuotta vastaajat ovat olleet Totaaliyhärit ry:n toiminnassa mukana. Vertailun tarkoituksena oli siis selvittää, onko toiminnassa mukanaoluvuosien määrällä vaikutusta siihen, miten tärkeäksi vastaaja koki nämä vertailut tekijät.

Ystävien saaminen (kysymys 26) koettiin keskimäärin melko tärkeäksi keskiarvolla 4,07. Keskihajonta oli 1,10. Vertailtaessa ystävien saamisen tärkeyttä toiminnassa mukanaoluvuosien määrään huomattiin ryhmien vastauksissa eroavaisuutta. 0-3 vuotta yhdistyksen toiminnassa mukana olleiden henkilöiden vastausten keskiarvo kysymyksen kohdalla oli 4,75, eli lähimpänä vastausvaihtoehtoa 5 (= Erittäin tärkeä). Keskihajonta oli 0,50. Enemmän kuin 3 vuotta mukana olleiden yhdistyksen jäsenten vastausten keskiarvo oli 3,82 keskihajonnan ollessa 1,17. Keskiarvo oli lähimpänä vastausvaihtoehtoa 4 (= Melko tärkeä).



Kuvio 7: Kysymys 26.

Arvioitaessa sekä lasten viihtyvyyden että omien kokemusten jakamisen tärkeyttä (kysymykset 28 ja 29) molemmat tekijät saivat keskiarvon oli 4,47. Keskiarvo sijoittui vastausvaihtoehdon 4 (= Melko tärkeä) ja 5 (=Erittäin tärkeä) väliin. Keskihajonta kysymyksen 28 kohdalla oli 0,52 ja kysymyksessä 29 keskihajonta oli 0,64. Kaikki vastaajat pitivät lasten viihtymistä melko tärkeänä (= 4) tai erittäin tärkeänä (=5). Kysyttäessä omien kokemusten jakamisen tärkeyttä 6 vastaajaa valitsi vastausvaihtoehdon 4 (Melko tärkeä) ja 8 vastaajaa valitsi vastausvaihtoehdon 5 (= Erittäin tärkeä).



Kuvio 8: Kysymys 29.

Tuen antaminen muille (kysymys 30) koettiin keskimäärin melko tärkeäksi. Tämän kysymyksen kohdalla 13 vastaaja valitsi vastausvaihtoehdon 4 (= Melko tärkeä) tai 5 (=Erittäin tärkeä). Kysyttäessä muilta vertaisilta saatavan tuen tärkeyttä (kysymys 31) keskiarvo oli 4,20 ja keskihajonta oli 1,01. 6 vastaajaa piti muilta vertaisilta saatavaa tukea melko tärkeänä (= 4) ja 7 piti sitä erittäin tärkeänä (= 5).

Hyvän vertaistukitoiminnan ominaisuuksia -osion viimeisessä kysymyksessä (kysymys 35) selvitettiin tunteiden purkamisen tärkeyttä vastaajille. Keskiarvo 4,33 oli lähimpänä vastausvaihtoehtoa 4 (= Melko tärkeä). Keskihajonta kysymyksessä 35 oli 0,82. Kysymyksen kohdalla verrattiin mukana oltujen vuosien vaikutusta siihen, kuinka tärkeäksi tunteiden purkaminen koettiin. 0-3 vuotta mukana olleiden henkilöiden vastausten keskiarvo oli 5,00 (Kh 0,00) eli kaikki tähän luokkaan kuuluvat valitsivat vastausvaihtoehdon 5 (= Erittäin tärkeä). Enemmän kuin 3 vuotta mukana olleet kokivat keskimäärin tunteiden purkamisen melko tärkeäksi (= 4) keskiarvolla 4,09. Keskihajonta oli 0,83.



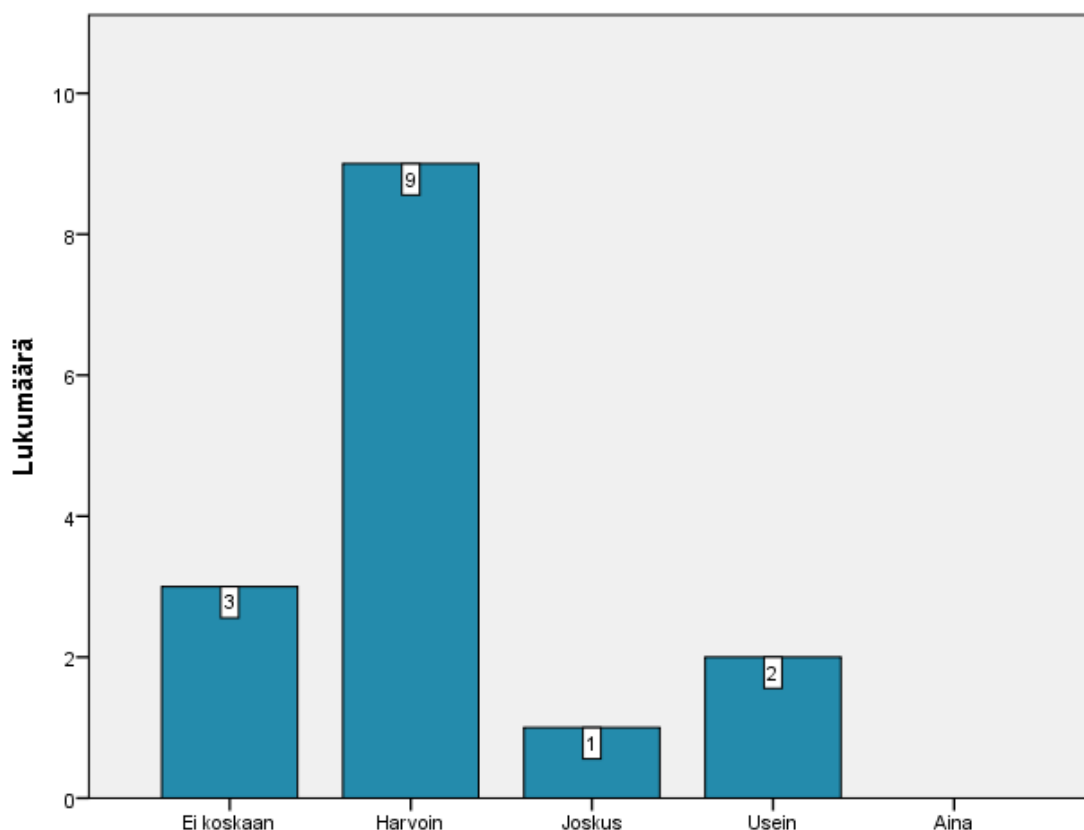
## 9.5 Yksinhuoltajuus

Kysymyksissä 36-41 selvitettiin Likertin asteikon avulla vastaajien koettua arjessa jaksamista. Vastausvaihtoehtoja olivat 1= Ei koskaan, 2= Harvoin, 3= Joskus, 4= Usein, 5= Aina.

	Ka	Kh	N
36. Koen etten kykene suoriutumaan arjen toiminnoista	2,13	,92	15
37. Koen olevani poikkeuksellisen uupunut	2,80	1,08	15
38. Saan apua kun tarvitsen	2,73	,96	15
39. Koen toimeentulon haastavaksi	3,73	1,28	15
40. Olen hyväntuulinen	3,13	,74	15
41. Saan tukea sukulaisilta tai ystäviltä	2,47	,92	15

Taulukko 4: Yksinhuoltajuus

Kyselylomakkeen viimeisessä osiossa tutkittiin yksinhuoltajuuteen liittyviä kysymyksiä. Korkein keskiarvo oli kysymyksessä 39, vastaajat kokivat toimeentulon haastavaksi keskimäärin usein. Matalin keskiarvo saatiin kysyttäessä arjen toiminnoista suoriutumista (kysymys 36). Vastaajat kokivat keskimäärin harvoin itsensä kykenemättömiksi suoriutumaan arjen toiminnoista. Tästä osiosta vertailuun valittiin kysymykset 37, 39 ja 40. Kysymyksiä 37 ja 40 vertailtiin ikäluokkien avulla ja kysymystä 39 vertailtiin lasten lukumäärän mukaan.

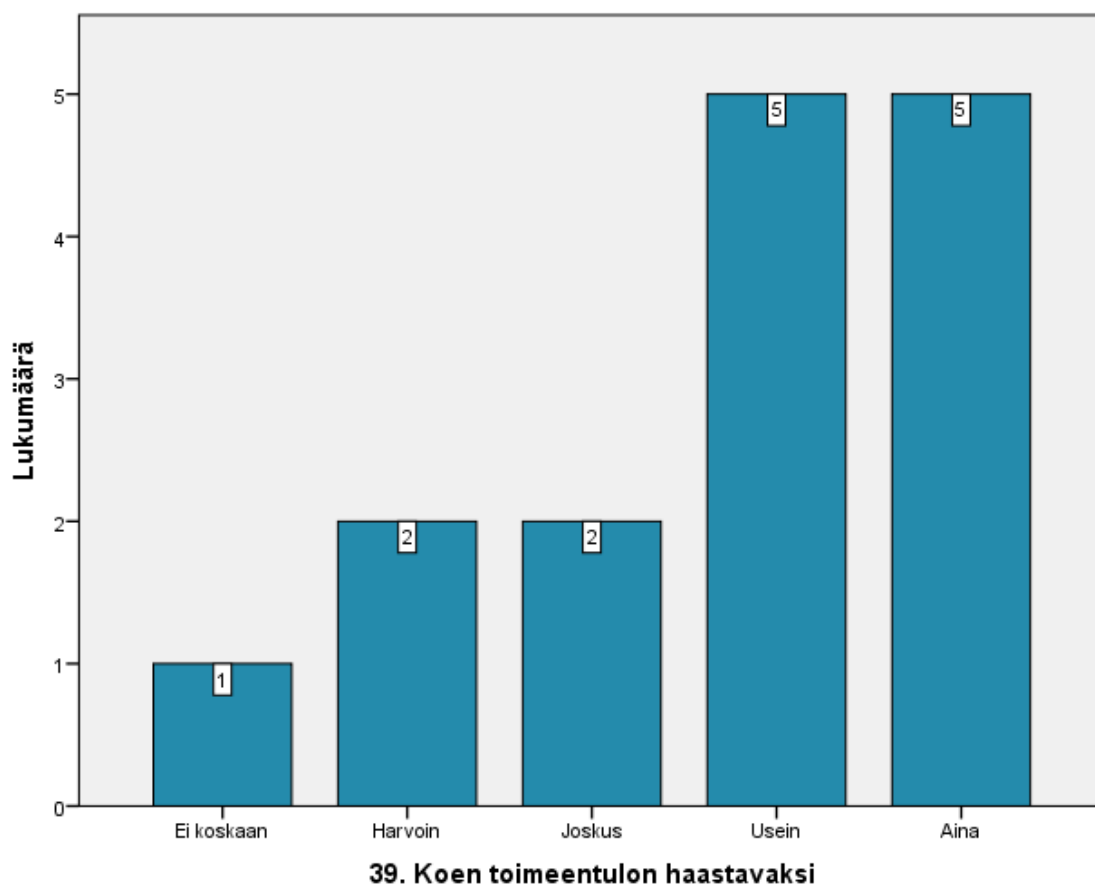


**36. Koen etten kykene suoriutumaan arjen toiminnoista**

Kuvio 9: Kysymys 36.

Vastaajat kokivat olevansa poikkeuksellisen uupuneita keskimäärin joskus arvolla 2,80. Keskihajonta kysymyksessä 37 oli 1,08. Vertailtaessa ikäluokkien vastauksia 26-35-vuotiaat kokivat olevansa poikkeuksellisen uupuneita keskimäärin Harvoin (= 2) keskiarvolla 2,25. Keskihajonta oli 0,96. 36-55-vuotiaat sen sijaan kokivat näin keskimäärin joskus (=3) keskiarvolla 3,00. Keskihajonta oli 1,10

Kysyttäessä, kokevatko vastaajat toimeentulon haastavaksi (kysymys 39), keskiarvo oli lähimpänä vastausvaihtoehtoa 4 (= Usein) arvolla 3,73. Keskihajonta kysymyksessä 39 oli 1,28. Kysymystä vertailtiin keskiarvojen avulla siten, että vastaajat jaettiin kahteen luokkaan lasten lukumäärän mukaan. Luokat olivat 1 lapsi ja Enemmän kuin 1 lapsi. Niiden vastaajien, joilla oli 1 lapsi, vastausten keskiarvo oli 3,50, sijoittuen vastausvaihtoehtojen 3 (= Joskus) ja 4 (=Usein) väliin. Keskihajonta oli 1,60. Ne vastaajat, joilla oli enemmän kuin 1 lapsi, kokivat toimeentulon haastavaksi keskimäärin usein (= 4) keskiarvolla 4,00 (Kh 0,82). Kaikista kysymykseen vastanneista 10 henkilöä valitsi vastausvaihtoehdon 4 (= Usein) tai 5 (= Aina).



Kuvio 10: Kysymys 39.

Hyväntuulisia vastaajat kokivat olevansa keskimäärin joskus. Kysymyksen 40 keskiarvo oli 3,13 ja keskihajonta 0,74. Ikäluokkien vastauksien keskiarvoja vertailtaessa 26-35-vuotiaiden vastausten keskiarvo oli 3,50 (Kh 0,58) ja 36-55-vuotiaiden vastausten keskiarvo oli 3,00 ja keskihajonta oli 0,77. Osion viimeisessä kysymyksessä (kysymys 41) selvitettiin saavatko vastaajat tukea sukulaisilta ja ystäviltä. Vastausten keskiarvo sijoittui vastausvaihtoehdon 2 (= Harvoin) ja vastausvaihtoehdon 3 (= Joskus) väliin arvolla 2,47. Keskihajonta kysymyksessä 41 oli 0,92.

## 9.6 Palaute

Kyselylomakkeen palauteosiossa vastaajilta kysyttiin, mihin muuhun Totaaliharit ry:n toimintaan he ovat osallistuneet olohuoneryhmien lisäksi. Vastaajien oli mahdollista valita monta vastausvaihtoehtoa. Vastausvaihtoehtoina oli Facebook-ryhmä, Leiriviikonloppu ja Vain olohuonetapaamiset. 11 vastaajaa oli osallistunut olohuoneryhmien lisäksi Facebook-ryhmään, 6 henkilöä oli osallistunut leiriviikonloppuun ja 1 oli osallistunut ainoastaan olohuoneryhmiin. Kyselylomakkeen viimeinen kysymys oli avoin kysymys, jossa pyydettiin vastaajilta palautetta yhdistyksen toiminnasta. Palautteen antaminen oli vapaaehtoista, jonka vuoksi palautteita oli vähemmän kuin vastaajia yhteensä. Palautetta antoi yhteensä seitsemän vastaajaa. Palauttei-

ta oli sen verran vähän, että niistä ei syntynyt kovin selkeitä yhtäläisyyksiä. Muutamat teemat kuitenkin toistuivat palautteissa jonkin verran.

Lastenhoitajat olivat muutaman kerran mainittuna. Palautteissa toivottiin lastenhoitajia olohuonetapaamisiin, missä heitä ei vielä ollut ja lastenhoitajien järjestämiseen toivottiin jonkinlaista selkeää toimintatapaa. Lisäksi palautteissa toistui jonkin verran se, että toimintaa toivottiin järjestettävän useammin. Palautteita oli myös koskien Facebookissa toimivaa vertaisryhmää. Ryhmän toivottiin olevan aktiivisempi sekä olevan asiantuntijapainotteisempi. Palautteista kävi myös ilmi, että viikonloppuleirit ovat pidettyjä ja niitä toivotaan jatkossakin. Totaaliyhärit ry:n toiminnan koettiin olevan monien totaaliyksinhuoltajien ulottumattomissa heikon tietoisuuden takia. Vastaajat ehdottivat tietoisuuden lisäämistä muun muassa tiedottamalla päiväkoteja ja kouluja sekä neuvolan työntekijöitä.

## 10 Johtopäätökset

Olohuonetapaamiset koettiin yleisesti ottaen positiivisina. Toimintaa suosittelevat lähes kaikki vastaajat, mikä kertoo tyytyväisyydestä olohuonetapaamisiin. Lähes kaikki vastaajat lähtivät mukaan toimintaan vertaistuen vuoksi. Vertaistuki koettiin näin ollen olohuonetapaamisten keskeisimpänä tarkoituksena. Vertaistoiminta on totaaliyksinhuoltajille tärkeää, ja siitä haetaan tukea omaan elämäntilanteeseen. Vertaistuen lisäksi tärkeä teema opinnäytetyössä oli totaaliyksinhuoltajien arjessa jaksaminen. Vaikka usein saatetaan ajatella, että vanhemmuuden haasteet korostuvat yksinhuoltajien kohdalla, kyselyyn vastanneet totaaliyksinhuoltajat kokivat suoriutuvansa arjesta melko hyvin.

Aineiston olohuonetapaamisia käsitelleiden kysymysten tarkoituksena oli tuottaa yhteistyökumppanillemme Totaaliyhärit ry:lle tietoa siitä, miten heidän jäsenensä kokivat olohuonetapaamiset. Tämän osion merkittävimmät tulokset syntyivät kysyttäessä, järjestetäänkö olohuonetapaamisia tarpeeksi usein, onko niissä sopiva määrä osallistujia sekä suosittelevatko osallistujat olohuoneryhmiä muille yksinhuoltajille. Tuloksista voidaan päätellä, että vastaajat kokevat olohuonetapaamiset yleisesti positiivisena asiana.

Sen, kuinka kauan vastaajat ovat olleet mukana Totaaliyhärit ry:n toiminnassa havaittiin vaikuttavan heidän mielipiteeseensä olohuonetapaamisten osallistujamääristä. Enemmän kuin kolme vuotta toiminnassa mukana olleet yhdistyksen jäsenet suhtautuivat positiivisemmin olohuonetapaamisten osallistujamääriin kuin 0-3 vuotta yhdistyksen toimintaan osallistuneet vastaajat. Vastauksista ei selviä, onko vähemmän aikaa toiminnassa mukana olleiden vastaajien mielestä olohuoneryhmissä liikaa vai liian vähän osallistujia. Tuloksista selvisi myös, että vähemmän aikaa Totaaliyhärit ry:n toimintaan osallistuneet vastaajat kokivat, ettei olohuoneryhmiä järjestetä tarpeeksi usein. Ne vastaajat, jotka ovat olleet toiminnassa mukana yli 3

vuotta, suhtautuivat olohuoneryhmien järjestämistiheyteen neutraalisti. Myös vapaasta palautteesta nousi esiin, että vastaajat toivoisivat olohuonetapaamisia järjestettävän useammin.

Tulokset voivat selittyä sillä, että toiminnassa kauemmin mukana olleet yhdistyksen jäsenet ovat tottuneet olohuoneryhmiin sekä niiden osallistujamäärään ja järjestämistiheyteen eivätkä siksi koe, että kaipaisivat muutosta. Toimintaan juuri mukaan tulleiden on helpompi kiinnittää huomiota ryhmän mahdollisiin puutteisiin, sillä he eivät ole vielä tottuneet ryhmän toimintatapoihin. Koska kuitenkin osa vastaajista koki, ettei olohuoneryhmiä järjestetä tarpeeksi usein, eivätkä muutkaan vastaajat olleet sitä mieltä, että tapaamisia järjestettäisiin tarpeeksi usein, voidaan päätellä, että vastaajat haluaisivat osallistua olohuonetapaamisiin useammin kuin niitä tällä hetkellä järjestetään.

Jos osa vastaajista on kokenut ryhmien osallistujamäärän liian pieneksi, olohuonetapaamisten lisäämisellä voitaisiin ryhmiin saada mahdollisesti myös enemmän osallistujia. Olohuoneryhmien lisäämisellä saattaisi olla jäseniä aktivoiva vaikutus ja jäsenet saattaisivat pystyä osallistumaan toimintaan varmemmin, kun vaihtoehtoisia päivämääriä olisi enemmän. Toisaalta järjestämistiheys Karlssonin (2006) mukaan riippuu siitä, kuinka muuttuvia vertaistoiminnassa käsiteltävät haasteet ovat. Yksinhuoltajien haasteiden voisi tulkita olevan melko vähän muuttuvia, esimerkiksi verrattaessa alkoholistin toipumisprosessiin. Tällöin voi olla vaarana, että samojen teemojen toistuessa tapaamiskerrasta toiseen vertaistuesta saatava hyöty pienenee, koska puhuttavaa on kerta kerralta vähemmän. (Karlsson 2006, 62.)

Aineiston pohjalta voidaan todeta, että kaikki vastaajat suosittelisivat olohuonetapaamisia muille yksinhuoltajille, mistä voidaan päätellä, että tapaamisia pidetään onnistuneina ja että vastaajat kokevat saavansa niistä jotain itselleen merkityksellistä. Vähemmän aikaa toiminnassa mukana olleet yhdistyksen jäsenet suosittelisivat olohuoneryhmiä hieman enemmän kuin kauemmin toiminnassa mukana olleet henkilöt. Vertaistoiminta koetaan varsinkin alkuvaiheessa tärkeäksi ja merkitykselliseksi mikä voi selittää tätä hienoista eroa vastaajien välillä.

Totaaliyhärit ry:n kannalta on positiivista, että kaikki vastaajat suosittelisivat olohuoneryhmiä muille yksinhuoltajille. Suosittelu tarkoittaa, että ryhmät ovat olleet onnistuneita. Yhdistykselle tärkeä tieto on, että aineiston mukaan olohuonetapaamisia kaivattaisiin järjestettäväksi useammin. Totaaliyhärit ry:n olisi hyödyllistä selvittää jäseniltään tarkemmin sitä, millaisena he kokevat ryhmien osallistujamäärät. Aineiston perusteella osallistujamääriin ei oltu täysin tyytyväisiä, joten yhdistyksen olisi hyvä selvittää epäkohdat voidakseen kehittää toimintaansa.

Vertaistuen merkitys olohuoneryhmissä -osiossa kartoitettiin vastaajien kokemaa vertaistuen merkitystä olohuonetapaamisissa. Osion kysymyksillä haettiin vastausta siihen, mikä henkilökohtainen merkitys vertaistoiminnalla on vastaajille. Osion merkittävimmät tulokset syntyivät verrattaessa lasten lukumäärää siihen, kuinka paljon olohuonetapaamisten koettiin auttavan päivittäisessä selviytymisessä lapsen hoidossa sekä siihen, miten olohuonetapaamisten koettiin auttavan selviytymään ongelmatilanteista lapsen kanssa. Merkittävä tulos oli myös, että nuoremmat vastaajat kokivat joitakin asioita kielteisemmin kuin vanhemmat vastaajat. Ryhmän myös koettiin olevan tärkeä hyvinvoinnin kannalta ja kuulluksi tulemisen kokemus oli positiivinen, mitkä ovat tärkeitä tuloksia.

Lasten lukumäärän huomattiin vaikuttavan siihen, kuinka paljon olohuonetapaamisten koettiin auttavan päivittäisessä selviytymisessä lapsen hoidossa. Ryhmän merkitys näytti kasvavan lapsimäärän myötä. Ne vastaajat, joilla oli enemmän lapsia, kokivat ryhmän merkityksen merkittävämpänä asiana päivittäisessä selviytymisessä kuin he, joilla oli vain yksi lapsi. Mahdollinen selitys tälle on, että yksinhuoltajuuden haasteita on enemmän useamman lapsen kanssa, jolloin kaivataan herkemmin ulkoista apua selviytymiseen. Kaikkia vastauksia tarkasteltaessa suurin osa vastauksista oli kuitenkin kysymyksen kohdalla kielteisiä, joten voidaan päätellä että yleisesti olohuoneryhmät eivät auta merkittävästi päivittäisessä selviytymisessä lapsen hoidossa. Lasten lukumäärä vaikutti myös siihen, miten olohuonetapaamisten koettiin auttavan selviytymään ongelmatilanteista lapsen kanssa. Myös tämän kysymyksen kohdalla he, joilla oli enemmän lapsia, kokivat ryhmän roolin tärkeämpänä kyseisessä asiassa. Johtopäätös on samankaltainen kuin edellisenkin kysymyksen kohdalla: lasten lukumäärän ollessa suurempi tukea kaivataan enemmän.

Tämän aineiston pohjalta voidaan huomata, että nuoremmat vastaajat (26-35-vuotiaat) ovat vanhempia vastaajia (36-55-vuotiaat) useammin vastanneet kielteisemmin joidenkin kysymysten kohdalla. Nuoremmat vastaajat olivat vanhempia vastaajia harvemmin löytäneet ystävän, jonka kanssa on pidetty yhteyttä myös toiminnan ulkopuolella. Nuoremmat vastaajat kokivat myös tulevaisuuden heikommin kuulluksi ryhmässä kuin vanhemmat vastaajat. Nämä nuorempien vastaajien kokemukset voivat johtua siitä, että nuoremmat ihmiset ovat mahdollisesti olleet vähemmän aikaa mukana toiminnassa kuin vanhemmat jäsenet. Heidän oltuaan vähemmän aikaa ryhmässä, ystävyssuhteita ei ole välttämättä vielä ehtinyt syntyä. Kuulluksi tulemisen kokemus puolestaan voi tuntua heikommalta, jos ei ole vielä kiinnittynyt ryhmään eikä oppinut vielä tuntemaan muita ryhmän jäseniä.

Vertaistoiminnasta saatava hyöty on Karlssonin (2006) mukaan suurimmillaan vasta sitten, kun tuettava tuntee muita osallistujia ja tietää heidän elämäntarinansa. Tämän vuoksi vanhemmat jäsenet mahdollisesti kokevat tulevaisuuden paremmin kuulluksi kuin nuoremmat, heidän tuntiessaan ryhmän jäseniä mahdollisesti paremmin. Myös Kinnusen tutkimuksessa todettiin, että

vertaisryhmiin osallistuneet vanhemmat kokivat vertaistuen toteutuvan täydessä merkityksensä vasta sitten, kun oli löydetty vertaisia, joiden kokemukset tai elämäntilanteet olivat tarpeeksi yhteneviä omien kokemusten kanssa. Vertaisuuden kokemuksen tuli siis olla tarpeeksi vahva. (Kinnunen 2006.) Nuoremmat osallistujat eivät ehkä olleet löytäneet vielä tätä aitoa vertaissuhdetta, josta Kinnunen puhuu tutkimuksessaan, mikäli he olivat olleet toiminnassa vähemmän aikaa mukana kuin vanhemmat vastaajat. Nuoremmat vastaajat kokivat myös heikkommin pystyvänsä auttamaan ja neuvomaan muita kuin vanhemmat vastaajat. Tämä heijastuu kuulluksi tulemisen kokemukseen, koska jos ei tule kuulluksi, ei myöskään voi vertaistoinnassa auttaa muita. Kaikkia vastauksia tarkasteltaessa kuitenkin suurin osa koki tulevansa kuulluksi olohuoneryhmissä, jolloin voidaan tulkita, että tapaamisissa kuitenkin vallitsee yleisesti ottaen turvallinen ilmapiiri, jossa uskalletaan puhua omista asioistaan. Ryhmän koettiin tukevan hyvinvointia, mikä myös puoltaa sitä, että olohuonetapaamisten ilmapiiri mahdollistaa hyvinvointia lisäävän vertaistuen kokemuksen.

Nuorempien ja vanhempien jäsenten vastausten eroavaisuudet saattavat johtua myös siitä, että olohuonetapaamisissa mahdollisesti on enemmän vanhempia kuin nuorempia jäseniä. Tällöin on mahdollista, että nuorempien vastaajien on vaikeampaa kokea yhteenkuuluvuutta ikäeron vuoksi. Heidän on myös tässä tapauksessa vaikeampaa tuntea aitoa vertaisuuden tunnetta. Voi olla, että nuorempien jäsenten on vaikeampaa uskaltautua puhumaan, jos vanhempia jäseniä on huomattavasti enemmän. Tämä voi vaikuttaa kuulluksi tulemisen kokemukseen ja siihen, miten kokee pystyvänsä auttamaan muita vertaisia. Ystävyyssuhteetkin usein syntyvät suunnilleen saman ikäisten henkilöiden kesken. Tämän aineiston perusteella vanhemmat osallistujat olivat löytäneet nuorempia vastaajia useammin toiminnasta ystävän, jonka kanssa olivat pitäneet yhteyttä myös toiminnan ulkopuolella. Ystävien löytäminen olohuonetapaamisista saattaa olla hankalampaa nuoremmille jäsenille jos saman ikäluokan edustajia on vähemmän. Tämän opinnäytetyön aineiston perusteella vanhempaan ikäluokkaan kuuluvia jäseniä on huomattavasti enemmän kuin nuorempaan ikäluokkaan kuuluvia, mikä puoltaa näitä johtopäätöksiä.

Kyselylomakkeen neljännessä osiossa kartoitettiin hyvän vertaistukiryhmän ominaisuuksia. Osion tarkoituksena oli selvittää, millaiset ominaisuudet muodostavat hyvän vertaistukitoiminnan vastaajien näkökulmasta. Lisäksi osion oli tarkoitus tuottaa tietoa Totaaliyhärit ry:lle siitä, mitä asioita totaaliyksinhuoltajat pitävät tärkeinä vertaisryhmässä ja mitkä asiat koetaan vähemmän tärkeiksi. Osion kaikki kohdat koettiin tärkeinä, lukuun ottamatta ohjaajan tukea, jonka tärkeyteen suhtauduttiin melko neutraalisti. Merkittäviä tuloksia syntyi myös verrattaessa ystävien saamista ja tunteiden purkamista siihen, kuinka kauan vastaajat olivat olleet toiminnassa mukana.

Suurin osa vastaajista koki ystävien saamisen tärkeänä olohuonetapaamisissa. Fredrikssonin (2006) tutkimuksen mukaan ruotsalaiset yksinhuoltajaäidit kaipaavat uusia ystävyys-suhteita elämäänsä. Sama tuntuu tämän aineiston valossa pätevän myös suomalaisiin totaaliyksinhuoltajaäiteihin, koska ystävien saaminen koetaan tärkeänä asiana olohuonetapaamisissa. Tämä kertoo siitä, että totaaliyksinhuoltajat kaipaavat uusia ystävyys-suhteita. Toiminnassa vähemmän aikaa mukana olleet (0-3 vuotta) jäsenet kokivat kuitenkin tärkeämmäksi ystävien saamisen kuin he, jotka olivat olleet kauemmin mukana toiminnassa (yli 3 vuotta). Tähän voi vaikuttaa se, että toimintaan mukaan tultaessa odotukset toiminnan suhteen voivat olla erilaiset, kuin sitten kun toiminnassa ollaan oltu mukana jo jonkin aikaa. Aikuisten seura koettiin myös kaikkien vastaajien osalta tärkeäksi. Molempien kysymysten vastaukset puoltavat sitä, että vertaisten seura ja ystävyys-suhteiden solmiminen heidän kanssaan ovat merkityksellisiä asioita toiminnassa. Myös kaikissa edellisissä tutkimuksissa vertaistuesta, joita tässä opinnäytetyössä on käsitelty, eli Haarasen, Kinnusen sekä Frondelius Isakssonin ja Funcke Khanin tutkimuksissa on päästy samankaltaisiin tuloksiin. Ystävyys-suhteiden solmiminen siis on vertaistoimintaan osallistuville tärkeää, kuten myös vertaisten seura.

Omien kokemusten jakaminen oli suurimmalle osalle vastaajista tärkeää. Suurin osa piti myös tuen antamista, tuen saamista sekä vertaisilta saatuja neuvoja tärkeinä asioina toiminnassa, kun taas ohjaajan tukea pidettiin huomattavasti vähemmän tärkeänä. Tämä onkin vertaistoiminnassa keskeistä: vertaistuen anti koostuu nimenomaan vertaisuudesta. Vastavuoroisuus on vertaistuen perusperiaatteita, ja myös toimintaedellytys. Jokaisella ryhmän jäsenellä on mahdollisuus olla sekä tuen antaja, että tuen saaja. Kokemusten jakaminen on vertaistoiminnan perusta, ja sen tärkeyteen osallistujille viittaavat myös tässä opinnäytetyössä aiemmin esitellyt tutkimukset vertaistuesta.

Tunteiden purkaminen koettiin myös tärkeäksi toiminnassa. Tunteiden purkaminen osoittautui kuitenkin olevan huomattavasti tärkeämpää vastaajille, jotka olivat olleet toiminnassa mukana vähemmän aikaa, kuin vastaajille, jotka olivat olleet toiminnassa mukana kauemmin. Kaikki vastaajat, jotka olivat olleet mukana toiminnassa 0-3 vuotta, pitivät tunteiden purkamista erittäin tärkeänä. Tunteiden purkaminen siis vaikuttaisi tämän aineiston mukaan olevan erityisen tärkeää niille jäsenille, jotka ovat olleet mukana toiminnassa vasta vähemmän aikaa. On mahdollista, että he pääsevät purkamaan tunteitansa kunnolla ensimmäistä kertaa olohuonetapaamisissa, jolloin tunteiden purkamisen merkitys korostuu näille jäsenille. Jos nämä jäsenet eivät ennen ole päässeet purkamaan tunteitaan, heidän tarpeensa tunteiden purkamiselle on todennäköisesti suuri.

Suurin osa vastaajista ei kokenut itsetuntonsa vahvistuneen merkittävästi olohuonetapaamisten myötä. Voi olla, etteivät olohuonetapaamiset yksinkertaisesti vahvista itsetuntoa, ainaakaan merkittävästi. Toisaalta on myös mahdollista, että vaikka itsetunto olisi vahvistunut,



osallistujat eivät välttämättä tunnista oluhuonetapaamisten olevan syynä itsetunnon vahvistumiseen. Tapaamisten kuitenkin koetaan olevan tärkeitä oman hyvinvoinnin kannalta, joten niiden voidaan todeta tukevan jäsenten hyvinvointia.

Totaaliyhärit ry:n kannalta tärkeää tietoa on, että suurin osa vastaajista koki tilojen viihtyvyyden tärkeänä. Siihen kannattanee jatkossakin panostaa, jotta yhdistyksen jäsenet viihtyisivät yhdistyksen käyttämissä tiloissa myös tulevaisuudessa. Lasten viihtyminen oli myös asia, jota pidettiin kaikkien vastaajien mielestä tärkeänä. Vaikka vertaistuki on oluhuonetapaamisten keskeisin tarkoitus, on myös tärkeää huolehtia siitä, että lapset viihtyvät jatkossakin. Lasten viihtyessä voisi myös ajatella, että vanhemmat pystyvät puhumaan vapaammin, kun lapsetkin saavat mielekästä tekemistä. Palautteista nousi esiin myös lastenhoitajien toivottavuus olonhuonetapaamisissa. Lasten ollessa läsnä tapaamisissa keskustelu todennäköisesti on pidettyväisempää kuin silloin, jos lapset eivät olisi paikalla, koska lasten ei haluta kuulevan kaikkea. Lisäksi keskittyminen keskusteluun voi herpaantua, jos täytyy samanaikaisesti huolehtia lapsistaan.

Aineiston yksinhuoltajuutta käsittelevien kysymysten kautta saatiin vastauksia toiseen tutkimuskysymykseen siitä, miten totaaliyksinhuoltajat kokevat oman arjessa jaksamisensa. Merkittävimpinä yksinhuoltajuutta koskevin tuloksina voidaan pitää toimeentulon hankaluutta mutta toisaalta arjen toiminnoista hyvin suoriutumista sekä uupumuksen kokemisen eroja ikäluokkien välillä. Kyselyyn vastanneet yksinhuoltajat arvioivat suoriutuvansa arjen toiminnoista keskimäärin hyvin. Tulos oli positiivisesti yllättävä, sillä etukäteen oletettiin totaaliyksinhuoltajien elämäntilanteen olevan vaativuudessaan sellainen, että se aiheuttaisi arjen toiminnoista suoriutumisen heikkenemistä.

Arjen toiminnoista hyvin suoriutuminen ei kuitenkaan kaikkien vastaajien kohdalla tarkoittanut sitä, että he olisivat kokeneet jaksamisensa hyväksi. Vastaajat arvioivat olevansa poikkeuksellisen uupuneita keskimäärin joskus, vanhemmat vastaajat (36-55 vuotiaat) kokivat kuitenkin olevansa useammin poikkeuksellisen uupuneita kuin nuoremmat vastaajat (26-35 vuotiaat). Ero ikäluokkien välillä voi mahdollisesti johtua siitä, että vanhemmilla vastaajilla saatetaan olla enemmän lapsia joista huolehtia tai siitä, että totaaliyksinhuoltajuus on heidän kohdallaan saattanut kestää kauemmin. Vastaukset voivat vaihdella myös sen mukaisesti, että käsitykset poikkeuksellisesta uupumuksesta ovat yksilöllisiä. Myös Fredrikssonin (2006) tutkimuksessa yksinhuoltajaäidit kokivat olevansa väsyneitä ja kaipasivat enemmän lepoa. Tutkimus siis puoltaa tästä opinnäyteydestä saatuja tuloksia siitä, että yksinhuoltajuus tuo usein mukanaan väsymistä ja jaksamisen heikentymistä. Näitä tuloksia ei kuitenkaan ole verrattu ydinperheen vanhempien jaksamiseen, joten ei voida sanoa, liittyykö yksinhuoltajavanhemmuuteen enemmän väsymistä kuin vanhemmuuteen yleensä.

Mielenkiintoinen tulos on, että vaikka kaikki vastaajat kokivat suoriutuvansa arjen toiminnoista keskimäärin hyvin, osa vastaajista koki kuitenkin olevansa poikkeuksellisen uupuneita joskus, usein tai aina. Vaikka vastaajat siis suoriutuvat arjen toiminnoista, osa kokee arjen silti poikkeuksellisen uuvuttavana. Anh Len ja Paul Millerin tutkimuksen (2013) mukaan australialaiset yksinhuoltajaäidit olivat tyytymättömiä käytössä olevaan aikaansa ja ajankäyttöön. He kuluttivat arjen toimintoihin saman verran aikaa kuin muut tutkimuksessa mukana olleet naiset, vaikka heidän taloudelliset ja ajalliset resurssinsa olivat niukemmat. Jenna Piironen yksinhuoltajien odotusaikaa ja äitiyttä ilman isää käsitelleen pro gradu-tutkielman tuloksista käy ilmi, että yksinhuoltajat olivat huolissaan omasta jaksamisestaan. Tämän opinnäytetyön aineiston perusteella osa totaaliyksinhuoltajista kokee jaksamisensa hyväksi eikä syytä huoleen ilmene, mutta tulosten perusteella erityisesti vanhempien totaaliyksinhuoltajaäitien jaksamisesta olisi syytä olla huolissaan.

Kysyttäessä saavatko vastaajat apua silloin kuin tarvitsevat, vain neljä henkilöä vastasi saavansa apua tarvittaessa. Myös kysymys tuen saamisesta ystäviltä ja sukulaisilta käsitteli samankaltaista asiaa ja lähes kaikki vastaajat kertoivat saavansa tukea ystäviltä ja sukulaisilta joskus tai harvemmin. Tulokset eivät kerro, ovatko vastaajat pyytäneet apua tai tukea. Anu Hyppösen alusta alkaen yksin lapsen halunneita äitejä käsitelleen pro gradu-tutkielman tulosten perusteella kokemukset yksinhuoltajuudesta vaihtelivat sen mukaan, millainen tukiverkosto yksinhuoltajilla oli. Arki koettiin raskaampana tukiverkoston ollessa heikko. Hyppösen tutkielman tulosten mukaan ympäristöltä saatava tuki on siis todella tärkeää, sillä se vaikuttaa koettuun jaksamiseen. Näihin tuloksiin peilaten voidaan olla huolestuneita siitä, että tämän opinnäytetyön aineiston perusteella vastaajat eivät saa riittävästi tukea ympäristöltään. Tuen käsite ei kuitenkaan ole kaikille sama, vaan tuki määritellään eri tavalla henkilöstä riippuen. Jollekin se voi tarkoittaa esimerkiksi keskustelua kun taas toiselle vaikkapa konkreettista lastenhoitoapua.

Piironen pro gradu-tutkielman tulosten perusteella yksinhuoltajat kaipaavat yhteiskunnalta lastenhoitoapua silloin, kun kokevat jaksamisensa heikoksi. Yhteiskunnalta saatu lastenhoitoapu ei ole siis ollut riittävää. Teppo Kröger (2005) puhuu hoivaköyhyydestä, joka tarkoittaa tilaa, jossa lastenhoidon tarve ja resurssit eivät kohtaa. Hoivaköyhyys on yleistä yksinhuoltajaperheissä. Aikaisempien tutkimusten perusteella voidaan päätellä, ettei yhteiskunta tarjoa riittävää lastenhoidollista tukea yksinhuoltajille. Tässä opinnäytetyössä selvitettiin sukulaisilta ja ystäviltä saatavaa tukea ja aineiston perusteella voidaan todeta, että usein sekään ei ole riittävää. Aineiston pohjalta voidaan päätellä, että koska ympäristöltä saatava apua ja tuki on vähäistä, vertaistukitoiminnan rooli tuenantajana korostuu. Voidaan todeta, että kolmannen sektorin kuten Totaaliyhärit ry:n yksinhuoltajille tarjoama tuki on erittäin hyödyllistä ja se vastaa kaivattuun tarpeeseen.

Totaaliyksinhuoltajat kokivat toimeentulonsa haastavaksi. Ne vastaajat, joilla oli enemmän kuin yksi lapsi kokivat toimeentulon haastavammaksi kuin yhden lapsen totaaliyksinhuoltajat. Tulos toimeentulon haasteellisuudesta vastasi ennako-oletusta siitä, että yksinhuoltaperheiden toimeentulo on keskimääräisesti muita perheitä haastavampaa. Myös tulos lasten lukumäärän vaikutuksesta toimeentulon koettuun haastavuuteen vastasi oletuksia, sillä jokainen perheeseen kuuluva henkilö lisää kokonaiskustannusten määrää. Tulos on samansuuntainen aiemmin tehtyjen tutkimusten kanssa. Hakovirran (2006) mukaan tutkimukset ovat osoittaneet, että yksinhuoltajaäitien työllisyys on ollut matalampaa silloin, kun heillä on ollut enemmän kuin kaksi lasta. Raffertyn ja Wigganin tutkimuksessa (2011) osa britannialaisista yksinhuoltajaaideista ei edes halunnut työllistyä, koska he halusivat käyttää ajan lasten hoitoon. Fredrikssonin (2006) tutkimuksen mukaan toimeentulo huolestutti haastateltuja yksinhuoltajia jossakin määrin, mutta äidit kokivat kuitenkin suoriutuvan äidin tehtävästään hyvin. Äidin tehtävästä suoriutumisen myönteistä kokemusta voitaisiin osittain verrata tämän opinnäytetyön vastaajien positiiviseen kokemukseen siitä, että he suoriutuvat arjen toiminnoista. Toimeentulo ei siis tämän opinnäytetyön aineiston eikä Fredrikssonin tutkimuksen mukaan vaikuta arjesta selviytymisen kokemukseen.

Tuloksista huomattiin totaaliyksinhuoltajien vastanneen olevansa hyväntuulisia enimmäkseen joskus. Aineistossa nuoret vastaajat kokivat olevansa useammin hyväntuulisia kuin vanhemmat vastaajat. Tulokset ovat jälleen riippuvaisia siitä, kuinka usein ihmisen oletetaan keskimäärin olevan hyvällä tuulella. Kyselyssä joskus oli keskimäinen vastausvaihtoehto, mutta vastaukset riippuvat siitä, ajatteleeko vastaaja ihmisten yleisesti olevan hyväntuulisia keskimäärin joskus vai usein. Jos oletetaan ihmisten yleisesti olevan hyväntuulisia usein, mutta vastaaja on hyväntuulinen vain joskus, hän on silloin harvemmin hyväntuulinen kuin ihmiset yleensä. Jos taas ajatellaan ihmisten olevan hyvällä tuulella keskimäärin joskus ja vastaaja ilmoittaa olevansa hyväntuulinen joskus, hän kokee tällöin olevansa yhtä usein hyvällä tuulella kuin muutkin ihmiset. Vastaus hyväntuulisuudesta siis vaihtelee sen mukaan, mikä ihmisten käsitys asiasta on ja siksi aihe kaipaisi jatkotutkimusta. Jatkotutkimuksena voisi esittää tarkempia kysymyksiä totaaliyksinhuoltajien mielialasta, jolloin saataisiin kattavampia vastauksia aiheesta.

Opinnäytetyön tutkimuskysymyksinä oli selvittää vertaistuen henkilökohtaista merkitystä totaaliyksinhuoltajille sekä tutkia totaaliyksinhuoltajien arjessa jaksamista. Vertaistuki koettiin merkityksellisenä hyvinvoinnin kannalta ja omien kokemusten jakaminen koettiin tärkeäksi. Totaaliyksinhuoltajien arjessa jaksamista kartoitettaessa huolestuttavaa oli, että osa vastaajista koki olevansa poikkeuksellisen uupuneita. Positiivista kuitenkin oli, että totaaliyksinhuoltajat kokivat suoriutuvansa arjen toiminnoista melko hyvin. Pitkään jatkuneena uupuminen saattaa vaikeuttaa arjen toiminnoista selviytymistä. Vertaistoiminnalla voi olla tärkeä merki-

tys liiallisen uupumisen ennaltaehkäisemisessä, koska opinnäytetyön tulosten perusteella se tukee totaaliyksinhuoltajien hyvinvointia.

## 11 Pohdinta

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia vertaistuen merkitystä totaaliyksinhuoltajille ja kertoittaa totaaliyksinhuoltajien arjessa jaksamista. Saadut tulokset ja johtopäätökset palvelivat opinnäytetyön tarkoitusta ja asetettuihin tutkimuskysymyksiin saatiin vastauksia. Vastaa- jien henkilökohtaiset kokemukset arjessa jaksamisesta ja vertaistuen merkityksestä sekä koke- mukset ja mielipiteet Totaaliyhärit ry:n toiminnasta nousivat esille aineistosta ja vastauksista saatiin tuotettua selkeitä johtopäätöksiä. Tulosten ja johtopäätösten kautta Totaaliyhärit ry saa uutta tietoa toimintansa merkityksestä jäsenille.

Opinnäytetyöprosessin aikana kohdattiin onnistumisen kokemuksia sekä haasteita. Kyselylo- makkeen rakentaminen mahdollisimman ymmärrettäväksi ja selkeäksi kokonaisuudeksi osoit- tautui haastavaksi tehtäväksi. Vaikka siinä onnistuttiin monilta osin, lomakkeen puutteet pal- jastuivat prosessin edetessä. Puutteista huolimatta lomake onnistuttiin rakentamaan sel- laiseksi, että vastauksista laaditut johtopäätökset palvelivat opinnäytetyön tarkoitusta ja ta- voitteita. Opinnäytetyössä onnistuttiin tuottamaan Totaaliyhärit ry:lle tietoa, jonka myös yh- distyksen puheenjohtaja on todennut hyödylliseksi. Totaaliyhärit ry saa tuloksista ja johto- päätöksistä yhdistykselle merkittävää tietoa, jonka avulla sen on mahdollista kehittää toimin- taansa. Tarkoitustenmukaisten johtopäätösten syntymisen mahdollisti lomakkeen tarkka suunnittelu, jonka avulla tietoa syntyi siinä määrin kuin oli tarkoitus. Suunnitteluvaiheessa kysymykset päätettiin teemoitella osa-alueisiin, mikä osoittautui lomakkeen kannalta selkeyt- täväksi tekijäksi.

Tarkasta suunnittelusta huolimatta tuloksia purettaessa kävi ilmi, että jotkin kysymykset ei- vät olleet riittävän selkeitä. Muutamassa kysymyksessä oli liikaa tulkinnanvaraa, jolloin vas- taajat ovat voineet käsittää kysymykset hyvin eri tavoin. Tästä saattoi seurata vääristyneitä tuloksia. Esimerkiksi väite ”olen hyväntuulinen” voidaan käsittää hyvin eri tavoin vastaajasta riippuen. Myös niin sanottujen äärisanojen käyttö osoittautui kyseenalaiseksi. Termit ”poik- keuksellisen” tai ”merkittävästi” voidaan ymmärtää eri tavoin, minkä vuoksi vastaajien vas- taukset voivat poiketa toisistaan, vaikka he olisivat valinneet saman vastausvaihtoehdon. Täl- laista tulkinnanvaraa ei olisi kysymyksissä saanut olla ja siitä johtuen edellä mainitut kysy- mykset heikensivät opinnäytetyön luotettavuutta.

Lomakkeen sopiva pituus osoittautui myös haasteelliseksi määritellä. Vastaajamäärän jäätyä pieneksi pohdittiin sitä, oliko laadittu kyselylomake mahdollisesti liian pitkä. Voi olla mahdol- lista, että lomakkeen pituus oli osasyynä sille, ettei kohderyhmä kiinnostunut sen täyttämi-

sestä. Mahdollista on myös, ettei totaaliyksinhuoltajien aika yksinkertaisesti riitä näin pitkän lomakkeen täyttämiseen tai käytettävissä oleva aika käytetään johonkin tärkeämmäksi koettuun asiaan. Toisaalta lomakkeen lyhentäminen ja kysymysten karsiminen olisi johtanut tilanteeseen, jossa saatu informaatio olisi jäänyt puutteelliseksi vaikka vastaajamäärä olisi ollut suurempi. Totaaliyksinhuoltajien ajan riittämättömyys voi tarkoittaa sitä, että kiireisimmillä totaaliyksinhuoltajilla ei aikaresurssin rajoittuneisuudesta johtuen ollut mahdollisuutta vastata kyselyyn. Tämä puolestaan tarkoittaisi sitä, että kyselyyn ovat mahdollisesti vastanneet ne totaaliyksinhuoltajat, joilla tilanne aikaresurssin suhteen on parempi. Ne totaaliyksinhuoltajat, joilla tilanne on kaikista vaikein, eivät tässä tapauksessa näkyisi opinnäytetyön tuloksissa. Näin ollen on mahdollista, että opinnäytetyön tulokset antavat positiivisemmän kuvan esimerkiksi totaaliyksinhuoltajien arjesta jaksamisesta, kuin millainen se todellisuudessa on.

Merkittävin luotettavuuden heikentäjä opinnäytetyön kohdalla oli vastausten pieni määrä. Prosessin alusta lähtien oltiin tietoisia siitä, ettei internetkyselyiden kohdalla välttämättä saavuteta toivottua vastausmäärää. Vastausprosentin suurentamiseksi Totaaliyhärit ry:n puheenjohtajan kanssa sovittiin elokuvalippujen arvonnasta vastaajien kesken, ja tämän toivottiin lisäävän vastaamisaktiivisuutta merkittävästi. Vastaajamäärä jäi pieneksi siitä huolimatta, että pieneen vastausprosenttiin oli varauduttu ja luotu toimia sen suurentamiseksi. Internetkysely oli menetelmänä riskialtis, ja voi olla, että perinteinen kysely paperilla olisi ollut parempi vaihtoehto kyselyn toteuttamiseen. Yhdistyksen jäsenten vastaamisaktiivisuuteen olisi ollut parempi mahdollisuus itse vaikuttaa olemalla läsnä lomakkeiden täyttämistilanteessa. Tällöin kysely olisi mahdollisesti tuntunut henkilökohtaisemmalta vastaajille, ja vastauksia olisi mahdollisesti saatu enemmän. Henkilökohtaisuutta olisi lisännyt myös se, että osapuolet olisivat tavanneet toisensa henkilökohtaisesti ja tällöin vastaajat olisivat tienneet kenelle heidän vastauksensa menevät käsiteltäviksi. Vastaamisaktiivisuuteen saattoi vaikuttaa myös se, että totaaliyksinhuoltajat ovat Totaaliyhärit ry:n puheenjohtajan mukaan täyttäneet paljon muitakin kyselyitä. Tästä johtuen heillä ei välttämättä enää ole niin suurta kiinnostusta lomakkeiden täyttämiseen.

Internetkyselyn hyöty on siinä, että sen toteuttaminen on maksutonta ja nopeaa kun taas henkilökohtainen läsnäolo olohuoneryhmissä ympäri Suomea vaatisi taloudellisia resursseja ja paljon aikaa toteutuakseen. Internetkyselyyn voivat vastata kaikki totaaliyksinhuoltajat, jotka ovat käyneet olohuoneryhmissä eikä kysely rajoitu vain henkilöihin, jotka ovat olohuoneryhmässä paikalla sovittuna ajankohtana. Kyselyn markkinoimisella on oletettavasti suuri merkitys kyselytutkimuksen onnistumiselle. Totaaliyksinhuoltajien henkilöllisyyden suojelemiseksi opinnäytetyön tekijöillä ei kuitenkaan tässä tapauksessa ollut mahdollisuutta vaikuttaa kyselyn markkinointiin millään tavoin.

Pienellä aineistolla vertailujen tekeminen on usein hankalaa, ja siksi etukäteen suunniteltua tulosten ristiintaulukointia ei hyödynnetty aineiston käsittelyssä. Aineistosta onnistuttiin tekemään muutama vertailu Spearmanin korrelaatiokertoimella. Vertailun osoittauduttua hankalaksi, aineistossa päätettiin keskittyä vastausten keskiarvoihin ja niiden keskinäiseen vertailuun. Keskiarvot arvioitiin parhaaksi käytettävissä olevista aineiston käsittelymenetelmistä, mutta keskiarvojen laskeminenkaan ei ole näin pienessä aineistossa ongelmaton. Keskiarvo häivyttää korkeimpia ja matalimpia arvoja jolloin keskiarvoksi jää usein keskimäinen vaihtoehto ja pienessä aineistossa yksikin vastaaja vaikuttaa keskiarvon muuttumiseen. Keskimäisenä vaihtoehtona Likertin asteikollisissa kysymyksissä olivat Ei samaa eikä eri mieltä, Neutraali suhtautuminen sekä Joskus. Keskiarvo häivyttää siis helposti sekä saman- että erimieliset vastaukset ja jättää vaikutelman siitä, että vastaajat suhtautuivat kysymykseen neutraalisti, vaikkei näin välttämättä olisi ollut. Keskiarvojen laskeminen ja vertailu koettiin niiden epäkohdista huolimatta parhaaksi tavaksi käsitellä pientä aineistoa. Aineisto jäi pieneksi, mutta siitä huolimatta jokaisen totaaliyksinhuoltajan mielipide ja kokemus on tärkeä ja arvokas. Aineiston pienestä koosta huolimatta onnistuttiin keräämään ja löytämään arvokasta tietoa, jota voivat Totaaliyhärit ry:n lisäksi hyödyntää kaikki yksinhuoltajien parissa työskentelevät tahot.

Aineistosta nousi esiin mielenkiintoisia jatkotutkimuksen aiheita. Kiinnostavaa ja hyödyllistä olisi ensinnäkin saada tutkimustietoa siitä, tukeeko vertaistuki arjessa jaksamista. Opinnäytetyö on epäsuorasti vastannut tähän kysymykseen, mutta koska tarkkaa tietoa ei ole saatu, aiheeseen voisi olla aiheellista syventyä. Kiinnostavaksi jatkotutkimuksen aiheeksi nousi myös se, miten yksinhuoltajat kokevat saavansa tukea kolmannelta sektorilta. Tämän opinnäytetyön tulosten ja aikaisempien tutkimusten perusteella yksinhuoltajat ovat kokeneet, ettei läheisiltä ja yhteiskunnalta saatu tuki ole riittävää, joten kolmannen sektorin toimijoiden merkitys tuen tarjoajana korostuu. Mielenkiintoista olisikin tutkia, kuinka yksinhuoltajien tuen tarve ja kolmannen sektorin toimijoiden tarjoama tuki kohtaavat. Sosiaalisen verkoston merkitys yksinhuoltajille oli useiden aiempien tutkimusten ja tämän opinnäytetyön aineiston valossa erittäin merkittävä; yksinhuoltajat toivovat lisää ystävyyssuhteita ja kokevat asian tärkeänä. Laajan tukiverkoston on aiemmissa tutkimuksissa todettu parantavan arjessa jaksamista, joten jatkossa olisi hyödyllistä selvittää, miten sosiaalisten verkostojen muodostumista voitaisiin yksinhuoltajien kohdalla tukea.

Opinnäytetyössä saatujen tulosten perusteella totaaliyksinhuoltajat kokivat toimeentulon haastavaksi ja samankaltaisia tuloksia on saatu myös yksinhuoltajuutta koskevissa tutkimuksissa. Viime aikoina keskustelua herättänyt perustulo saattaisi toteutuessaan olla helpottava apu totaaliyksinhuoltajaperheille. Esimerkiksi osa-aikatyötä tekevät totaaliyksinhuoltajat voisivat saada perustulosta taloudellista helpotusta. Toimeentulotukeen verrattuna perustulo mahdollistaisi paremmin esimerkiksi keikkaluontoisen työssäkäynnin ja toisi matalapalkka-

aloilla työskenteleville merkittävän taloudellisen helpotuksen. Näin ollen perustulo saattaisi ehkäistä totaaliyksinhuoltajaperheiden köyhyyttä ja sen mahdollisuuksia parantaa pienituloisten yksinhuoltajaperheiden asemaa ja hyvinvointia olisi syytä selvittää enemmän.

Totaaliyhärit ry:n lisäksi tämän opinnäytetyön tuloksista voivat hyötyä kaikki yksinhuoltajien kanssa työskentelevät sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset. Tuloksista hyötyvät suoraan kaikki tahot, jotka järjestävät vertaistoimintaa yksinhuoltajille, mutta myös epäsuorasti yksinhuoltajien kanssa työskenteleville ammattilaisille opinnäytetyön tulokset ovat hyödyllisiä. Esimerkiksi päiväkodissa ja neuvolassa työskentelevien on tärkeää saada tietoa yksinhuoltajien arjesta jaksamisesta ja totaaliyksinhuoltajuudesta, jotta heillä olisi enemmän valmiuksia tukea yksinhuoltajien vanhemmuutta tarvittaessa. Yksinhuoltajien kanssa työskentelevien toimijoiden on tärkeää saada tietoa vertaistuen merkityksestä yksinhuoltajille. Parhaimmassa tapauksessa tämä tieto voi synnyttää uusia vertaistoiminnan muotoja yksinhuoltajille. Opinnäytetyö tulee Totaaliyhärit ry:n kotisivuille, ja sitä kautta näitä tietoja pääsevät hyödyntämään kaikki totaaliyksinhuoltajuudesta kiinnostuneet henkilöt.

Opinnäytetyöprosessi mahdollisti meille paljon oppimiskokemuksia. Opinnäytetyön teoriaperusta kasvatti tietoisuuttamme vertaistuesta ja yksinhuoltajuudesta. Nämä teemat ovat tärkeitä osa-alueita sosiaalialan ammattilaisen osaamisessa, joten opinnäytetyöprosessi kehitti osaamistamme sosiaalialan ammattilaisina. Sosiaalialalla on hyödyllistä olla tietoinen sekä vertaistuen merkityksestä, että yksinhuoltajuuden haasteista. Valmistuessamme sosionomeiksi meillä molemmilla on lastentarhanopettajan kelpoisuus ja opinnäytetyöprosessissa karttunut tieto tulee olemaan lastentarhanopettajan työssä arvokasta. Lastentarhanopettajana on tärkeää pystyä tunnistamaan lapsissa ja vanhemmissa jaksamisen vaarantumisen merkkejä ja siksi meidän on erittäin hyödyllistä lisätä tietoaamme yksinhuoltajien jaksamisesta.

Opinnäytetyötä tehdessämme on käynyt selväksi, että vertaistuki on erittäin merkityksellistä yksinhuoltajille ja totaaliyksinhuoltajille. Tämä tieto on arvokasta muun muassa siksi, että osaamme tulevaisuudessa sosiaalialan ammattilaisina suositella erilaista vertaistoimintaa yksinhuoltajille, mikäli ilmenee, että se voisi olla hyödyllistä. Myös lähdekriittisyytemme lisääntyi opinnäytetyöprosessin aikana ja lähdekriittisyys on hyödyksi tulevaisuudessa alaa koskevan tutkimustiedon lisääntyessä. Tietomme luotettavista julkaisijoista ovat lisääntyneet ja näin ollen osaamme tulevaisuudessa entistä paremmin arvioida vastaantulevan tutkimustiedon luotettavuutta.

Opimme myös paljon kyselytutkimuksen tekemisestä opinnäytetyöprosessin aikana. Menetelmän haastavuus osittain yllätti meidät, mutta se mahdollisti myös oppimiskokemuksia. Vastaan tulleet haasteet kyselytutkimuksen eri vaiheissa opettivat paljon, ja osaamme varmasti enemmän mahdollista seuraavaa kyselytutkimusta tehdessä. Kyselytutkimus on menetelmä,

jota käytetään yleisesti sosiaalialalla eri tarkoituksiin, esimerkiksi asiakastyytyväisyyskyselyjen muodossa. Tämän vuoksi menetelmän käytön osaaminen voi olla hyödyllistä tulevaisuudessa. Opinnäytetyöprosessi kasvatti meissä sosiaalialan ammattilaiselta vaadittavaa tutkimuksellista kehittämisosaamista. Prosessin aikana opimme hyödyntämään oppimaamme tutkimuksellista osaamista ja voimme tutkielmallamme olla mukana Totaaliyhärit ry:n toiminnan kehittämisessä. Palvelujärjestelmäosaamisemme laajeni etsiessämme tietoa totaaliyksinhuoltajille soveltuvista palveluista ja tutkielman eettisyyden tarkastelu vahvisti sosiaalialan eettistä ajatteluamme.

Vertaistoiminta on hyvä tapa tukea yksinhuoltajien jaksamista ja sen hyödyt on todettu sekä aikaisemmissa tutkimuksissa, että tässä opinnäytetyössä. Yksinhuoltajien jaksamisen tukeminen on tärkeää, koska yksinhuoltajaperheissä on usein vähemmän taloudellisia, ajallisia ja jaksamiseen liittyviä resursseja käytettävissä kuin kahden vanhemman perheissä. Yksinhuoltajuus on yhteiskunnassamme kasvava ilmiö, minkä vuoksi yksinhuoltajien tukemiseen tulee kiinnittää yhä enemmän huomiota. Yksinhuoltajien jaksamisen tukemisella on väistämättä vaikutusta myös lasten hyvinvointiin, ja lasten hyvinvoinnin tukeminen on aina sijoitus tulevaisuuteen.



## Lähteet

Adams, R. 2008. Empowerment, participation and social work. Palgrave Macmillan.

Baranowska-rataj, A., Matysiak, A. & Mynarska, M. 2014. Does Lone Motherhood Decrease Women's Happiness? Evidence from Qualitative and Quantitative Research. Tutkimus julkaisussa Journal of Happiness Studies 6/2014. Dordrecht: Springer Science & Business Media. s.1457-1477.

Berg, K. 2008. Äitiys kulttuurisina odotuksina. Väestöliitto. Väestöntutkimuslaitoksen julkaisusarja D 48/2008. Helsinki.

Broberg, M & Tähtinen, J. 2009. Perheen toimivuus ja vanhemmuus yksinhuoltajaperheissä. Teoksessa Forssén K., Haataja A. & Hakovirta M. (toim.) Yksinhuoltajuus Suomessa. Väestöntutkimuslaitoksen julkaisusarja D 50/2009. Helsinki: VL-Markkinointi. s. 154-169.

De Godzinsky, V-M. 2014. Lapsen etu ja osallisuus hallinto-oikeuksien päätöksissä. Helsinki: Oikeuspoliittisen tutkimuslaitoksen tutkimuksia 267.

Ehkäisevä lastensuojelu. Lastensuojelun käsikirja. Päivitetty 7.7.2015. Viitattu 17.9.2015. <https://www.thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/ehkaiseva-lastensuojelu>

Etävanhempien liitto. Käsitteitä. Viitattu 19.5.2015 <http://etavanhemmat.fi/perustietoa.php>

Forssén, K., Haataja, A. & Hakovirta, M. 2009. Yksinhuoltajien asema suomalaisessa hyvinvointivaltiossa. Teoksessa Forssén, K., Haataja, A. & Hakovirta, M. (toim.) Yksinhuoltajuus Suomessa. Väestöntutkimuslaitoksen julkaisusarja D 50/2009. Helsinki: VL-Markkinointi. s. 9-18.

Fredriksson, V. 2006. "Man vill inte få allmosor, man vill kunna klara sig själv". Fyra ensamstående mödrars berättelser om sitt vardagsliv. Studentuppsats. Stockholms universitet: Institutionen för socialt arbete.

Frondelius Isaksson, M. & Funcke Khan, S. 2011. "Jag bar på en skam och nu bär jag på samma stolthet för jag tycker det är så coolt att jag klarade det" - En kvalitativ studie om ensamstående (blivande) mammors upplevelser av stöd och hjälp från Minnamottagningen. Kandidatuppsats. Göteborgs universitet: Institutionen för socialt arbete.

Haaranen, A. 2012. Realistinen arviointi lapsiperheiden vertaisryhmistä, Muutokset perheen terveydessä ja vaikuttavuutta edistävät toiminnot. Väitöskirja. Itä-Suomen Yliopisto. Kuopio: Kopijyvä Oy.

Hakovirta, A. 2006. Yksinhuoltajaäitien työllisyys, toimeentulo ja työmarkkinavalinnat. Väestöntutkimuslaitoksen julkaisusarja D 45/2006. Helsinki: Vammalan kirjapaino.

Heikkilä, T. 2008. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita Prima.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Huuskonen, P. 2014. Vertaistuki. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 19.5.2015. <https://www.thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/itsenaisen-elaman-tuki/vertaistuki>

Hyppönen, A. 2002. Halusin lapsen mutten miestä. Itsenäinen äitiys naisen valintana. Pro gradu-tutkielma. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Jalonen, J. 2011. "Pitäis vähän niinku kaikkee jaksaa". Nuori yksinhuoltaja ristipaineissa. Pro gradu-tutkielma. Tampere: Tampereen yliopisto.

Jantunen, E. 2010. Vertaistuki masentuneiden osallisuuden vahvistajana. Teoksessa Laine, T., Hyväri, S. & Vuokila-Oikkonen, P. (toim.) Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi. s. 85-97.

Karlsson, M. 2006. Självhjälpsgrupper -teori och praktik. Studentlitteratur.

Kinnunen, T. 2006. Vertaistuki erityislapsen vanhempien voimavarana. Pro gradu-tutkielma. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Kotihoito ja kotipalvelut. Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 17.9.2015.  
<http://stm.fi/kotihoito-kotipalvelut>

Kotovirta, E. 2012. Vertaistoiminta huumeriippuvaisten toipumisen ja elämänhallinnan tukena. Teoksessa Seppä, K., Aalto, M., Alho, H. & Kiianmaa. (toim.) Huume- ja lääkeriippuvuudet., K. Helsinki: Kustannus Duodecim. s. 140-141.

Kröger, T. 2005. Hoivaköyhyys yksinhuoltajaperheissä: kenelle lastenhoito-ongelmat kasautuvat? Teoksessa Takala, P. (toim.) Onko meillä malttia sijoittaa lapsiin? Helsinki: Edita Prima. s. 206-232.

Laimio, A. & Karnell, S. 2010. Vertaistoiminta - kokemuksellista vuorovaikutusta. Teoksessa Laatikainen, T. (toim.) Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelusäätiö ASPA. Viitattu: 3.9.2015. [http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta\\_kannattaa.pdf](http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf) s. 9-18.

Lapsiperheiden tukihenkilöt. Pelastakaa lapset. Viitattu 17.10.2015.  
<http://pelastakaalapset-fi-bin.directo.fi/@Bin/13d7f1b9766b66a60bec79de42620582/1445099929/application/pdf/989271/Tukihenkil%C3%B6toiminta-esite.pdf>

Lastensuojelu. 2015. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Päivitetty 7.5.2015. Viitattu 23.9.2015.  
<https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/ehkaiseva-lastensuojelu>

Lastensuojelulaki 13.4.2007/417. 2007. Viitattu 17.9.2015.  
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417#L1P3a>

Le, A. & Miller, P. 2013. Lone mothers' time allocations: choices and satisfactions. Tutkimus julkaisun Australian Journal of Social Issues numerossa 48. Sydney: Australian Social Policy Association. s.57-82,3-4.

Lomakodit. Pelastakaa Lapset. Viitattu 17.10.2015.  
<http://pelastakaalapset-fi-bin.directo.fi/@Bin/38721dc2f1f772eb589594d251b53811/1445100725/application/pdf/989243/Lomakotitoiminta-esite.pdf>

Mykkänen-Hänninen, R. 2007. Vapaaehtoistyön rajapinnoilla. Helsinki: Yliopistopaino.

Mänttari, A. 2013. Aina yksin lasten kanssa. Helsingin Sanomat. 29.8.2013. Viitattu 27.5.2015.  
<http://www.hs.fi/elama/a1377665871162>

Normia, L. 2009. Arjen superihmyisyys. Opiskelevien yksinhuoltajaäitien arjen kokemus ja elämänhallinta. Pro gradu-tutkielma. Tampere: Tampereen yliopisto.

Nylund, M. 2005. Vertaisryhmät kokemusten ja tiedon jäsentäjinä. Teoksessa Nylund, M. & Yeung, A-B. (toim.) Vapaaehtoistoiminta - anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino. s. 195-213.

Palovaara, M. 2008. Yhteisöllisyys kunniaan. Lasten ja nuorten sosiaalisen kehityksen turvaaminen koulussa ja päiväkodissa. Teoksessa Niikko, A., Pellikka, I. & Savolainen, E. Oppimista,

opetusta, monitieteisyyttä. Kirjoituksia Kunikaankartanonmäeltä. Joensuun yliopisto: Savonlinnan opettajankoulutuslaitos. s. 67-80.

Pelkonen, I & Väisänen, H. Yksinhuoltajaperheet Suomessa. Väestöliitto. Viitattu 19.5.2015  
[http://www.vaestoliitto.fi/tieto\\_ja\\_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/tilastoja-ja-linkkeja/tilastotietoa/perheet/yksinhuoltajaperheet-suomessa/](http://www.vaestoliitto.fi/tieto_ja_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/tilastoja-ja-linkkeja/tilastotietoa/perheet/yksinhuoltajaperheet-suomessa/)

Piironen, J. 2011. Yksinhuoltajana alusta alkaen. Kokemuksia odotusajasta ja äitiydestä ilman lapsen isää. Pro gradu-tutkielma. Tampere: Tampereen yliopisto.

Rafferty, A. & Wiggan, J. 2011. Choice and Welfare Reform: Lone Parents' Decision Making around Paid Work and Family Life. Tutkimus julkaisun Journal of Social Policy numerossa 40. Cambridge: Cambridge University Press. s.275-293.

Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014. 2014. Finlex. Viitattu 17.9.2015.  
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301#L3P19>

Sosiaalihuoltolaki 710/1982. 1982. Finlex. Viitattu 17.9.2015.  
<http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/1982/19820710#Pidp3769552>

SOS-lapsikylä. Tukiperhe ja tukihenkilö. Viitattu 17.10.2015.  
<https://www.sos-lapsikyla.fi/lastensuojelu/palvelut/tukiperhe-ja-tukihenkilo/>

Strand, E-M., Kuusisalo, L. & Keränen, H. 2008. Joukosta voimaa -käsikirja. Mannerheimin Lastensuojeluliiton Pohjois-Pohjanmaan piiri. Oulu: Multiprint.

Tilastokeskus. 2015. Liitetaulukko 3. Lapsiperheet tyypeittäin 1950-2014. Päivitetty 28.5.2015. Viitattu 17.10.2015.  
[http://www.stat.fi/til/perh/2014/perh\\_2014\\_2015-05-28\\_tau\\_003\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/perh/2014/perh_2014_2015-05-28_tau_003_fi.html)

Totaaliyhärit ry. Vertaistukea ja tietoa. Viitattu 8.9. 2015.  
<http://totaaliyharit.wix.com/totaaliyharit>

Tukiperhetoiminta. Pelastakaa Lapset. Viitattu 17.10.2015.  
<http://www.pelastakaa-lapset.fi/toiminta/lastensuojelutyo/tukiperhetoiminta/>

Turunen, E. 2015a. Yhdistyksen puheenjohtajan sähköpostihaastattelu. 28.8.2015. Totaaliyhärit ry.

Turunen, E. 2015b. Yhdistyksen puheenjohtajan sähköpostihaastattelu. 8.9.2015. Totaaliyhärit ry.

Turunen, E. 2015c. Yhdistyksen puheenjohtajan sähköpostihaastattelu. 14.10.2015. Totaaliyhärit ry.

Valli, R. 2007. Kyselylomaketutkimus. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Jyväskylä: PS-kustannus. s. 102-125.

Viljamaa, M-L. 2003. Neuvola tänään ja huomenna. Vanhemmuuden tukeminen, perhekeskeisyys ja vertaistuki. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House & ER-paino.

Väestökeskus. Uusperhe. Viitattu 19.5.2015  
<http://www.stat.fi/meta/kas/uusperhe.html>

Wilska-Seemer, K. 2005. Voimaantumisen vammaisten naisten vertaisryhmissä. Teoksessa Nylund, M. & Yeung, A-B. (toim.) Vapaaehtoistoiminta - anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vas-tapaino.

## Kuviot

Kuvio 1: Kysymys 4.....	29
Kuvio 2: Kysymys 7.....	30
Kuvio 3: Kysymys 8.....	31
Kuvio 4: Kysymys 16. ....	33
Kuvio 5: Kysymys 19. ....	35
Kuvio 6: Kysymys 23. ....	37
Kuvio 7: Kysymys 26. ....	39
Kuvio 8: Kysymys 29. ....	40
Kuvio 9: Kysymys 36. ....	42
Kuvio 10: Kysymys 39.....	43

## Taulukot

Taulukko 1: Olohuonetapaamiset .....	32
Taulukko 2: Vertaistuen merkitys olohuoneryhmissä .....	34
Taulukko 3: Hyvän vertaistukitoiminnan ominaisuuksia .....	38
Taulukko 4: Yksinhuoltajuus .....	41

## Liitteet

Liite 1: Kyselylomake .....	63
Liite 2: Frekvenssitaulukot .....	71

## Liite 1 Kyselylomake

## Kysely vertaistuesta ja jaksamisesta

Tällä kyselylomakkeella selvitetään opinnäytetyötä varten yksinhuoltajien kokemuksia Totaalijärjitys ry:n järjestämästä vertaistuesta olohuonetapaamisissa. Lisäksi tutkimme vertaistuen merkitystä ylipäättään arjen tukena yksinhuoltajille. Vastauksia käsitellään luottamuksellisesti ja nimettömästi. Kyselyn tulokset julkaistaan Internetiin opinnäytetöiden Theseus -tietokantaan, jossa ne ovat julkisesti nähtävillä. Vastaajat eivät tule olemaan tunnistettavissa valmiissa opinnäytetyössä. Vastaajien kesken arvotaan yhdelle vastaajalle leffaliput perheen lapsimäärän mukaisesti!

**\*Pakollinen**

### 1. Minkä ikäinen olet? \*

- ☐ 15-18
- ☐ 19-25
- ☐ 26-35
- ☐ 36-45
- ☐ 46-55
- ☐ >55

### 2. Sukupuolesi \*

- ☐ Nainen
- ☐ Mies

### 3. Maakunta jossa asut \*

### 4. Ylin koulutuksesi \*

- ☐ Peruskoulu
- ☐ Toisen asteen koulutus (esim. lukio/ammattikoulu)
- ☐ Korkeakoulu (esim. AMK/kandi)
- ☐ Ylempi korkeakoulu (esim. ylempi AMK/maisteri)

### 5. Lastesi lukumäärä \*

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ >5

**6. Nuorimman lapsen ikä \***

**7. Mitä kautta löysit Totaaliyhärit ry:n? \***

**8. Miksi lähdit mukaan toimintaan? Voit valita useampia vaihtoehtoja. \***

- ☐ Aikuisten seura
- ☐ Vertaistuki
- ☐ Vaihtelua arkeen
- ☐ Käytännön neuvoja
- ☐ Kokemusten jakaminen
- ☐ Muu:

**9. Miten kauan olet ollut toiminnassa mukana? \***

- ☐ 0-1 vuotta
- ☐ 1-3 vuotta
- ☐ 3-5 vuotta
- ☐ >5

**10. Mitä hyötyä koet saavasi toiminnasta? Voit valita useampia vaihtoehtoja. \***

- ☐ Saan tukea
- ☐ Uusia ystäviä
- ☐ Pystyn tukemaan toisia
- ☐ Saan tietoa
- ☐ Saan rohkaisua/kannustusta
- ☐ Muu:

## Olohuonetapaamiset

Valitse mielipidettäsi vastaava vaihtoehto. Vastausvaihtoehdot ovat 1= Täysin eri mieltä, 2= Osittain eri mieltä, 3= Ei samaa eikä eri mieltä 4= Osittain samaa mieltä, 5= Täysin samaa mieltä

**11. Koen, että olohuonetapaamisissa on sopiva määrä osallistujia \***

1 2 3 4 5

Täysin eri mieltä ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Täysin samaa mieltä



**12. Olohuonetapaamisia järjestetään mielestäni tarpeeksi usein \***

1 2 3 4 5

Täysin eri mieltä ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Täysin samaa mieltä

**13. Olohuonetapaamisiin on tarpeeksi vaivatonta tulla (etäisyys/kulkuyhteydet) \***

1 2 3 4 5

Täysin eri mieltä ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Täysin samaa mieltä

**14. Tilat ovat mielestäni sopivia toiminnan järjestämiseen \***

1 2 3 4 5

Täysin eri mieltä ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Täysin samaa mieltä

**15. Saan ohjaajilta tarvittaessa tukea ja neuvoja \***

1 2 3 4 5

Täysin eri mieltä ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Täysin samaa mieltä

**16. Suosittelisin olohuonetapaamisia muille yksinhuoltajille \***

1 2 3 4 5

Täysin eri mieltä ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Täysin samaa mieltä

## **Vertaistuen merkitys olohuoneryhmissä**

Valitse mielipidettäsi vastaava vaihtoehto. Vastausvaihtoehdot ovat 1= Täysin eri mieltä, 2= Osittain eri mieltä, 3= Ei samaa eikä eri mieltä 4= Osittain samaa mieltä, 5= Täysin samaa mieltä

**17. Ryhmä auttaa minua merkittävästi päivittäisessä selviytymisessäni lapseni hoidossa \***

1 2 3 4 5

Täysin eri mieltä ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Täysin samaa mieltä

**18. Olen saanut ryhmältä apua ja neuvoja lapsen kasvatuksessa \***

1 2 3 4 5

Täysin eri mieltä ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Täysin samaa mieltä

**19. Ryhmä on tärkeä hyvinvointini kannalta \***

1 2 3 4 5

Täysin eri mieltä ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Täysin samaa mieltä

**20. Ryhmä on auttanut minua selviytymään ongelmatilanteista lapseni kanssa \***

1 2 3 4 5

Täysin eri mieltä ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Täysin samaa mieltä

**21. Olen löytänyt vertaistukiryhmästä ystävän jonka kanssa pidän yhteyttä myös ryhmän ulkopuolella \***

1 2 3 4 5

Täysin eri mieltä ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Täysin samaa mieltä

**22. Ryhmän vaikutuksesta itsetuntoni on vahvistunut \***

1 2 3 4 5

Täysin eri mieltä ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Täysin samaa mieltä

**23. Koen tulevani kuulluksi ryhmässä \***

1 2 3 4 5

Täysin eri mieltä ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Täysin samaa mieltä

**24. Koen pystyväni auttamaan/neuvomaan muita \***

1 2 3 4 5

Täysin eri mieltä ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Täysin samaa mieltä

**25. Olen muuttanut ajatteluani/toimintaani ryhmän ansiosta \***

1 2 3 4 5

Täysin eri mieltä ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Täysin samaa mieltä

## Hyvän vertaistukitoiminnan ominaisuuksia

Valitse mielipidettäsi vastaava vaihtoehto alla olevien kohtien tärkeydestä itsellesi.

Vastausvaihtoehdot ovat 1= Ei ollenkaan tärkeä, 2= Ei kovin tärkeä, 3= Neutraali suhtautuminen, 4= Melko tärkeä, 5= Erittäin tärkeä.

**26. Ystävien saaminen \***

1 2 3 4 5

Ei ollenkaan tärkeä ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Erittäin tärkeä

**27. Viihtyisät tilat \***

1 2 3 4 5

Ei ollenkaan tärkeä ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Erittäin tärkeä

**28. Lasten viihtyminen \***

1 2 3 4 5

Ei ollenkaan tärkeä ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Erittäin tärkeä

**29. Omien kokemusten jakaminen \***

1 2 3 4 5

Ei ollenkaan tärkeä ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Erittäin tärkeä

**30. Tuen antaminen muille \***

1 2 3 4 5

Ei ollenkaan tärkeä ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Erittäin tärkeä

**31. Tuen saaminen muilta \***

1 2 3 4 5

Ei ollenkaan tärkeää ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Erittäin tärkeä

**32. Aikuisten seura \***

1 2 3 4 5

Ei ollenkaan tärkeää ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Erittäin tärkeä

**33. Ohjaajan tuki \***

1 2 3 4 5

Ei ollenkaan tärkeää ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Erittäin tärkeä

**34. Vertaisilta saadut neuvot \***

1 2 3 4 5

Ei ollenkaan tärkeää ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Erittäin tärkeä

**35. Tunteiden purkaminen (ilot ja surut) \***

1 2 3 4 5

Ei ollenkaan tärkeää ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Erittäin tärkeä

## Yksinhuoltajuus

Valitse mielipidettäsi vastaava vaihtoehto. Vastausvaihtoehdot ovat 1= Ei koskaan, 2= Harvoin, 3= Joskus, 4= Usein, 5= Aina.

**36. Koen etten kykene suoriutumaan arjen toiminnoista \***

1 2 3 4 5

Ei koskaan ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Aina

**37. Koen olevani poikkeuksellisen uupunut \***

1 2 3 4 5

Ei koskaan ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Aina

**38. Saan apua kun tarvitsen \***

1 2 3 4 5

Ei koskaan ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Aina

**39. Koen toimeentulon haastavaksi \***

1 2 3 4 5

Ei koskaan ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Aina

**40. Olen hyväntuulinen \***

1 2 3 4 5

Ei koskaan ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Aina

**41. Saan tukea sukulaisilta tai ystäviltä \***

1 2 3 4 5

Ei koskaan ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Aina

**42. Mihin muuhun Totaaliyhärit ry:n toimintaan olet osallistunut olohuoneryhmien lisäksi? \***

☐ Facebook ryhmä

☐ Leiriviikonloppu

☐ Vain olohuonetapaamiset

**42. Mihin muuhun Totaaliyhärit ry:n toimintaan olet osallistunut olohuoneryhmien lisäksi? \***

- ☐ Facebook ryhmä
- ☐ Leiriviikonloppu
- ☐ Vain olohuonetapaamiset

**43. Anna palautetta Totaaliyhärit ry:n toiminnasta. Mikä toiminnassa on hyvää? Entä mitä toiminnan osaa voisi mielestäsi kehittää ja millä tavalla? Annathan kehittämisehdotuksia, otamme ne mielellään vastaan.**

**Vastaajien kesken arvotaan yhdelle vastaajalle leffaliput perheen lapsimäärän mukaisesti. Mikäli haluat osallistua arvontaan, täytä yhteystietosi tähän. Tiedot eivät tule näkymään opinnäytetyössä tai muualla. Kirjoita alla olevaan kenttään etu- ja sukunimesi sekä sähköpostiosoite tai puhelinnumero, riippuen siitä, kumpaan haluat ilmoituksen mahdollisen voiton yhteydessä.**

**Kiitos palautteestasi!**

**Lähetä**

*Älä koskaan lähetä salasanaa Google Formsin kautta.*

## Liite 2: Frekvenssitaulukot

## 1. Minkä ikäinen olet?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	26-35	4	26,7	26,7	26,7
	36-45	9	60,0	60,0	86,7
	46-55	2	13,3	13,3	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

## 2. Sukupuolesi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Nainen	15	100,0	100,0	100,0

## 3. Maakunta jossa asut

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Keski-Suomi	3	20,0	20,0	20,0
	Kymenlaakso	1	6,7	6,7	26,7
	Pirkanmaa	2	13,3	13,3	40,0
	Pohjois-Savo	2	13,3	13,3	53,3
	Uusimaa	6	40,0	40,0	93,3
	Varsinais-Suomi	1	6,7	6,7	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

## 4. Ylin koulutuksesi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Korkeakoulu (esim. AMK/kandi)	3	20,0	20,0	20,0
	Toisen asteen koulutus (esim. lukio/ammattikoulu)	11	73,3	73,3	93,3
	Ylempi korkeakoulu (esim. ylempi AMK/maisteri)	1	6,7	6,7	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

**5. Lastesi lukumäärä**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Per- cent
Valid	1,0	8	53,3	53,3	53,3
	2,0	4	26,7	26,7	80,0
	3,0	1	6,7	6,7	86,7
	4,0	2	13,3	13,3	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

**6. Nuorimman lapsen ikä**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Per- cent
Valid	>10	3	20,0	20,0	20,0
	0	1	6,7	6,7	26,7
	2	1	6,7	6,7	33,3
	3	1	6,7	6,7	40,0
	4	2	13,3	13,3	53,3
	5	4	26,7	26,7	80,0
	7	1	6,7	6,7	86,7
	8	1	6,7	6,7	93,3
	9	1	6,7	6,7	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

**7. Mitä kautta löysit Totaaliyhärit ry:n?**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Per- cent
Valid	Muu	1	6,7	6,7	6,7
	Muualta internetistä	7	46,7	46,7	53,3
	Terveystieteiden tutkimuskeskus (esim. neuvola)	1	6,7	6,7	60,0
	Totaaliyhärit ry:n kotisivut	2	13,3	13,3	73,3
	Ystävä tai sukulainen kertoi	4	26,7	26,7	100,0
	Total	15	100,0	100,0	



**8. Miksi lähdit mukaan toimintaan?**

	Responses		Percent of Cases
	N	Percent	
Aikuisten seura	6	15,8%	40,0%
Vertaistuki	14	36,8%	93,3%
Vaihtelua arkeen	2	5,3%	13,3%
Käytännön neuvoja	4	10,5%	26,7%
Kokemusten jakaminen	11	28,9%	73,3%
Muu	1	2,6%	6,7%
Total	38	100,0%	253,3%

**9. Miten kauan olet ollut toiminnassa mukana?**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid >5	1	6,7	6,7	6,7
0-1 vuotta	3	20,0	20,0	26,7
1-3 vuotta	1	6,7	6,7	33,3
3-5 vuotta	10	66,7	66,7	100,0
Total	15	100,0	100,0	

**10. Mitä hyötyä koet saavasi toiminnasta?**

	Responses		Percent of Cases
	N	Percent	
Saan tukea	9	20,9%	60,0%
Uusia ystäviä	7	16,3%	46,7%
Pystyn tukemaan toisia	7	16,3%	46,7%
Saan tietoa	9	20,9%	60,0%
Saan rohkaisua/kannustusta	6	14,0%	40,0%
Muu	5	11,6%	33,3%
Total	43	100,0%	286,7%

**11. Koen, että olohuonetapaamisissa on sopiva määrä osallistujia**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Täysin eri mieltä	3	20,0	20,0	20,0
	Osittain eri mieltä	2	13,3	13,3	33,3
	Ei samaa eikä eri mieltä	5	33,3	33,3	66,7
	Osittain samaa mieltä	4	26,7	26,7	93,3
	Täysin samaa mieltä	1	6,7	6,7	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

**12. Olohuonetapaamisia järjestetään mielestäni tarpeeksi usein**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Täysin eri mieltä	4	26,7	26,7	26,7
	Osittain eri mieltä	2	13,3	13,3	40,0
	Ei samaa eikä eri mieltä	3	20,0	20,0	60,0
	Osittain samaa mieltä	5	33,3	33,3	93,3
	Täysin samaa mieltä	1	6,7	6,7	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

**13. Olohuonetapaamisiin on tarpeeksi vaivatonta tulla (etäisyys/kulkuyhteydet)**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Osittain eri mieltä	1	6,7	6,7	6,7
	Ei samaa eikä eri mieltä	9	60,0	60,0	66,7
	Osittain samaa mieltä	2	13,3	13,3	80,0
	Täysin samaa mieltä	3	20,0	20,0	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

**14. Tilat ovat mielestäni sopivia toiminnan järjestämiseen**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Täysin eri mieltä	1	6,7	6,7	6,7
	Osittain eri mieltä	1	6,7	6,7	13,3
	Ei samaa eikä eri mieltä	2	13,3	13,3	26,7
	Osittain samaa mieltä	7	46,7	46,7	73,3
	Täysin samaa mieltä	4	26,7	26,7	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

**15. Saan ohjaajilta tarvittaessa tukea ja neuvoja**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Osittain eri mieltä	3	20,0	20,0	20,0
	Ei samaa eikä eri mieltä	5	33,3	33,3	53,3
	Osittain samaa mieltä	4	26,7	26,7	80,0
	Täysin samaa mieltä	3	20,0	20,0	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

**16. Suosittelisin olohuonetapaamisia muille yksinhuoltajille**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Osittain eri mieltä	1	6,7	6,7	6,7
	Ei samaa eikä eri mieltä	1	6,7	6,7	13,3
	Osittain samaa mieltä	2	13,3	13,3	26,7
	Täysin samaa mieltä	11	73,3	73,3	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

**17. Ryhmä auttaa minua merkittävästi päivittäisessä selviytymisessäni lapseni hoidossa**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Täysin eri mieltä	2	13,3	13,3	13,3
	Osittain eri mieltä	6	40,0	40,0	53,3
	Ei samaa eikä eri mieltä	6	40,0	40,0	93,3
	Osittain samaa mieltä	1	6,7	6,7	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

**18. Olen saanut ryhmältä apua ja neuvoja lapsen kasvatuksessa**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Täysin eri mieltä	1	6,7	6,7	6,7
	Osittain eri mieltä	2	13,3	13,3	20,0
	Ei samaa eikä eri mieltä	8	53,3	53,3	73,3
	Osittain samaa mieltä	2	13,3	13,3	86,7
	Täysin samaa mieltä	2	13,3	13,3	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

**19. Ryhmä on tärkeä hyvinvointini kannalta**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Täysin eri mieltä	1	6,7	6,7	6,7
	Ei samaa eikä eri mieltä	6	40,0	40,0	46,7
	Osittain samaa mieltä	4	26,7	26,7	73,3
	Täysin samaa mieltä	4	26,7	26,7	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

**20. Ryhmä on auttanut minua selviytymään ongelmatilanteista lapseni kanssa**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Osittain eri mieltä	4	26,7	26,7	26,7
	Ei samaa eikä eri mieltä	6	40,0	40,0	66,7
	Osittain samaa mieltä	5	33,3	33,3	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

**21. Olen löytänyt vertaistukiryhmästä ystävän jonka kanssa pidän yhteyttä myös ryhmän ulkopuolella**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Täysin eri mieltä	4	26,7	26,7	26,7
	Osittain eri mieltä	2	13,3	13,3	40,0
	Ei samaa eikä eri mieltä	2	13,3	13,3	53,3
	Osittain samaa mieltä	5	33,3	33,3	86,7
	Täysin samaa mieltä	2	13,3	13,3	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

**22. Ryhmän vaikutuksesta itsetuntoni on vahvistunut**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Täysin eri mieltä	3	20,0	20,0	20,0
	Osittain eri mieltä	6	40,0	40,0	60,0
	Ei samaa eikä eri mieltä	2	13,3	13,3	73,3
	Osittain samaa mieltä	3	20,0	20,0	93,3
	Täysin samaa mieltä	1	6,7	6,7	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

**23. Koen tulevani kuulluksi ryhmässä**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Per- cent
Valid	Täysin eri mieltä	1	6,7	6,7	6,7
	Osittain eri mieltä	2	13,3	13,3	20,0
	Ei samaa eikä eri mieltä	3	20,0	20,0	40,0
	Osittain samaa mieltä	7	46,7	46,7	86,7
	Täysin samaa mieltä	2	13,3	13,3	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

**24. Koen pystyväni auttamaan/neuvomaan muita**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Per- cent
Valid	Täysin eri mieltä	2	13,3	13,3	13,3
	Ei samaa eikä eri mieltä	5	33,3	33,3	46,7
	Osittain samaa mieltä	7	46,7	46,7	93,3
	Täysin samaa mieltä	1	6,7	6,7	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

**25. Olen muuttanut ajatteluani/toimintaani ryhmän ansiosta**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Per- cent
Valid	Täysin eri mieltä	1	6,7	6,7	6,7
	Osittain eri mieltä	5	33,3	33,3	40,0
	Ei samaa eikä eri mieltä	5	33,3	33,3	73,3
	Osittain samaa mieltä	2	13,3	13,3	86,7
	Täysin samaa mieltä	2	13,3	13,3	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

**26. Ystävien saaminen**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Per- cent
Valid	Ei ollenkaan tärkeä	1	6,7	6,7	6,7
	Neutraali suhtautuminen	2	13,3	13,3	20,0
	Melko tärkeä	6	40,0	40,0	60,0
	Erittäin tärkeä	6	40,0	40,0	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

**27. Viihtyisät tilat**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ei kovin tärkeä	2	13,3	13,3	13,3
	Neutraali suhtautuminen	3	20,0	20,0	33,3
	Melko tärkeä	8	53,3	53,3	86,7
	Erittäin tärkeä	2	13,3	13,3	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

**28. Lasten viihtyminen**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Melko tärkeä	8	53,3	53,3	53,3
	Erittäin tärkeä	7	46,7	46,7	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

**29. Omien kokemusten jakaminen**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Neutraali suhtautuminen	1	6,7	6,7	6,7
	Melko tärkeä	6	40,0	40,0	46,7
	Erittäin tärkeä	8	53,3	53,3	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

**30. Tuen antaminen muille**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ei kovin tärkeä	1	6,7	6,7	6,7
	Neutraali suhtautuminen	1	6,7	6,7	13,3
	Melko tärkeä	5	33,3	33,3	46,7
	Erittäin tärkeä	8	53,3	53,3	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

**31. Tuen saaminen muilta**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ei kovin tärkeä	2	13,3	13,3	13,3
	Melko tärkeä	6	40,0	40,0	53,3
	Erittäin tärkeä	7	46,7	46,7	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

**32. Aikuisten seura**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Melko tärkeä	6	40,0	40,0	40,0
	Erittäin tärkeä	9	60,0	60,0	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

**33. Ohjaajan tuki**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ei kovin tärkeä	2	13,3	13,3	13,3
	Neutraali suhtautuminen	6	40,0	40,0	53,3
	Melko tärkeä	5	33,3	33,3	86,7
	Erittäin tärkeä	2	13,3	13,3	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

**34. Vertaisilta saadut neuvot**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Neutraali suhtautuminen	4	26,7	26,7	26,7
	Melko tärkeä	8	53,3	53,3	80,0
	Erittäin tärkeä	3	20,0	20,0	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

**35. Tunteiden purkaminen (ilot ja surut)**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Neutraali suhtautuminen	3	20,0	20,0	20,0
	Melko tärkeä	4	26,7	26,7	46,7
	Erittäin tärkeä	8	53,3	53,3	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

**36. Koen etten kykene suoriutumaan arjen toiminnoista**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ei koskaan	3	20,0	20,0	20,0
	Harvoin	9	60,0	60,0	80,0
	Joskus	1	6,7	6,7	86,7
	Usein	2	13,3	13,3	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

**37. Koen olevani poikkeuksellisen uupunut**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ei koskaan	1	6,7	6,7	6,7
	Harvoin	6	40,0	40,0	46,7
	Joskus	4	26,7	26,7	73,3
	Usein	3	20,0	20,0	93,3
	Aina	1	6,7	6,7	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

**38. Saan apua kun tarvitsen**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ei koskaan	1	6,7	6,7	6,7
	Harvoin	6	40,0	40,0	46,7
	Joskus	4	26,7	26,7	73,3
	Usein	4	26,7	26,7	100,0
	Total	15	100,0	100,0	



**39. Koen toimeentulon haastavaksi**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ei koskaan	1	6,7	6,7	6,7
	Harvoin	2	13,3	13,3	20,0
	Joskus	2	13,3	13,3	33,3
	Usein	5	33,3	33,3	66,7
	Aina	5	33,3	33,3	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

**40. Olen hyväntuulinen**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ei koskaan	1	6,7	6,7	6,7
	Joskus	10	66,7	66,7	73,3
	Usein	4	26,7	26,7	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

**41. Saan tukea sukulaisilta tai ystäviltä**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ei koskaan	2	13,3	13,3	13,3
	Harvoin	6	40,0	40,0	53,3
	Joskus	5	33,3	33,3	86,7
	Usein	2	13,3	13,3	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

**42. Mihin muuhun Totaaliyhärit ry:n toimintaan olet osallistunut olohuoneryhmien lisäksi?**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Facebook ryhmä	8	53,3	53,3	53,3
	Facebook ryhmä, Leiriviikonloppu	3	20,0	20,0	73,3
	Leiriviikonloppu	3	20,0	20,0	93,3
	Vain olohuonetapaamiset	1	6,7	6,7	100,0
	Total	15	100,0	100,0	